Střední odborná škola a Střední odborné učiliště,

Hněvkovice 865, 375 01 Týn nad Vltavou

SOŠ a SOU Hněvkovice

KRIZOVÝ PLÁN ŠKOLY

Zpracovala: Ing. Zdena Brousilová Školní metodik prevence

Schválila: Ing. Ivana Šuhájková Ředitelka školy

Datum: 1. 9. 2025

OBSAH

ÚVODNÍ INFORMACE 1
ŠIKANA 2
TABÁKOVÉ VÝROBKY 7
ALKOHOL 9
OMAMNÉ A PSYCHOTROPNÍ LÁTKY 11
ZÁŠKOLÁCTVÍ 18
KRÁDEŽE 20
VANDALISMUS 21
EXTREMISMUS, RASISMUS, XENOFOBIE, ANTISEMITISMUS 22
NAPADENÍ OZBROJENÝM ÚTOČNÍKEM 24
NETOLISMUS 28
SEBEPOŠKOZOVÁNÍ 30
MOŽNOSTI ODBORNÉ POMOCI, KONTAKTY 34
METODICKÉ POKYNY A DOPORUČENÍ 37

ÚVODNÍ INFORMACE

Krizový plán školy udává, jakým způsobem postupovat v rizikových situacích pro žáky na půdě školy, kdy jsou žáci ohrožováni užíváním návykových látek či rizikovými způsoby chování. Role školy v těchto situacích je pouze preventivní a poradenská, šetření provádí Policie ČR. S krizovým plánem školy je seznámen pedagogický sbor, rodiče i žáci školy.

Krizový plán školy je součástí Preventivního programu školy a je uložen na přístupném místě. Všichni zaměstnanci školy podle něj v případě potřeby postupují.

Krizový plán vychází z těchto dokumentů:

- Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních č. j. 21291/2010-28.
- Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně právní ochraně dětí a mládeže.
- Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů.
- Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník.
- Vyhláška č. 116/2011 Sb., která mění vyhlášku č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních.
- Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže č. j.: 21291/2010-28.
- Metodický pokyn k MŠMT k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení č. j. 22 294/2013-1.
- Metodický pokyn k prevenci sociálně patologických jevů u dětí a mládeže č. j. 20 006/2007-51.
- Metodický pokyn k výchově proti projevům rasismu, xenofobie a intolerance č. j. 14 423/1999-22.
- Metodický pokyn k jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví č. j. 10 194/2002-14.
- Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí – žáků ve školských zařízení zřizovaných MŠMT č. j. 37 014/2005-25.
- Školní řád SOŠ a SOU Hněvkovice.

ŠIKANA

Program proti šikaně ve škole slouží k vytvoření bezpečného prostředí ve škole, zaměřuje se především na prevenci šikanování a ukazuje postupy řešení šikanany. Je určen všem pedagogickým i nepedagogickým pracovníkům školy, rodičům a žákům školy. Šikanování je mimořádně nebezpečná forma násilí, která ohrožuje naplňování zásad a cílů vzdělávání ve škole a školském zařízení, kdy dochází ke ztrátě pocitu bezpečí žáků. Často zůstává dlouho skryté. Při relativně malé intenzitě šikany může u jejích obětí docházet k závažným traumatům s dlouhodobými následky a k postupné narušení vztahů v kolektivu.

Šikana v počátečních stádiích se více či méně vyskytuje téměř v každé škole. Proto je třeba klást důraz na budování otevřených, kamarádských a bezpečných vztahů mezi žáky ve třídě. Je důležité, aby pedagogové uměli rozpoznat a řešit počáteční stadia šikanování.

Charakteristika šikany

Šikana je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit, ohrozit nebo zastrašit žáka nebo skupinu žáků. Spočívá v cílených a opakovaných fyzických a psychických útocích jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo nemohou z nejrůznějších důvodů bránit. Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako demonstrativní přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků. Rovněž se může realizovat prostřednictvím elektronické komunikace, jedná se o tzv. kyberšikanu.

Podoby šikany:

- **fyzické útoky**
- **vydírání**
- **loupeže, poškozování věcí**
- **slovní útoky, pomluvy, vyhrožování, ponižování**
- **sexuální obtěžování až zneužívání**
- **kyberšikana prostřednictvím elektronické komunikace (útoky pomocí emailů, sms zpráv, umístění urážlivých materiálů na internetové stránky, sociální sítě apod.)**
- **demonstrativní přehlížení, ignorování žáka či žáků**

Znaky šikany:

1. záměrnost
2. cílenost
3. opakování
4. nepoměr sil
5. bezmocnost oběti
6. nepříjemnost útoku
7. agrese

Formy šikany:

- verbální šikana
- psychická šikana, součástí je i kyberšikana - pomocí ICT technologií
- fyzická šikana, patří sem i krádeže a ničení majetku oběti.
- smíšená šikana
- kombinace verbální a fyzické šikany, např. násilné a manipulativní příkazy

Odpovědnost školy

Škola má odpovědnost za své žáky. V souladu s ustanovením § 29 zákona č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání jsou školy povinny zajišťovat bezpečnost a ochranu zdraví dětí, žáků a studentů v průběhu vzdělávacích a souvisejících aktivit a současně vytvářet podmínky pro jejich zdravý vývoj a předcházení vzniku rizikového chování. Škola má ohlašovací povinnost při výskytu šikany v případech:

1. Dojde-li k šikaně v průběhu vyučování, s ním souvisejících činností anebo poskytování školských služeb, má škola povinnost tuto skutečnost oznámit zákonnému zástupci jak žáka, který je útočníkem, tak žáka, který byl obětí.
2. Pokud dojde v souvislosti se šikanou k jednání, které by mohlo naplňovat znaky přestupku nebo trestného činu, obrací se škola na Policii ČR.
3. Škola ohlašuje orgánu sociálně právní ochrany dětí takové skutečnosti, které nasvědčují tomu, že dítě je v ohrožení buď proto, že ho ohrožuje někdo jiný nebo proto, že se ohrožuje svým chováním samo.

Pedagogický pracovník, kterému bude znám případ šikany a nepřijme žádné opatření, se vystavuje riziku trestního postihu pro neoznámení trestného činu.

Základní pravidla primární prevence

Základem prevence šikany a násilí ve škole je školní vzdělávací program a školní řád, který podporuje pozitivní vzájemné vztahy mezi žáky, mezi žáky a učiteli a usiluje o vytváření bezpečného prostředí školy.

Pro předcházení, případně řešení případů šikany, má škola možnost spolupracovat s těmito institucemi: pedagogicko-psychologickými poradnami, středisky výchovné péče, speciálně pedagogickými centry, s pediatry a odbornými lékaři, dětskými psychology, psychiatry a zařízeními, která poskytují odbornou poradenskou a terapeutickou péči, s oddělením péče o rodinu a děti, s oddělením sociální prevence.

Má možnost vstupovat do každého šetření, jednat s dalšími zainteresovanými stranami, s rodinou.

Doporučené postupy

Postup pedagogického pracovníka

1. Informují-li rodiče pedagogického pracovníka o podezření na šikanu, zahájí okamžitě vyšetřování šikany, spolupracuje s metodikem prevence a výchovným poradcem, informuje ředitele školy.
2. Má-li pedagogický pracovník podezření na šikanu, zahájí okamžitě vyšetřování šikany, spolupracuje s metodikem prevence a výchovným poradcem, informuje ředitele školy.
3. V případě prokázaných projevů šikany neprodleně informuje ředitele školy, spolupodílí se na vyšetřování šikany dle pokynů ředitele školy.
4. Vždy informuje rodiče o výsledcích vyšetřování šikany, a to i v případech, že se podezření neprokáže.
5. Navrhne na pedagogické radě potrestání agresorů.

Postup ředitele školy

1. Přijme informaci o šikaně – od pedagogického pracovníka, rodiče, žáka.
2. Rozhodne, zda škola zvládne řešit šikanu vlastními silami nebo zda škola potřebuje pomoc zvenku a je nezbytná součinnost se specializovanými institucemi a Policií ČR.
3. V případě prokázaných projevů šikany jmenuje pracovníky, kteří se budou podílet na vyšetřování šikany dle jeho pokynů.
4. Zajistí informování rodičů o vyšetřování šikany nebo sám informuje o výsledcích vyšetřování šikany.
5. V případě negativních dopadů šikany na oběť je nutné zprostředkovat péči pedagogicko-psychologické poradny, střediska výchovné péče, speciálně pedagogického centra nebo dalších odborníků, klinických psychologů, psychoterapeutů nebo psychiatrů.
6. V mimořádných případech doporučí rodičům dobrovolné umístění dítěte do pobytového oddělení SVP, případně doporučí realizovat dobrovolný diagnostický pobyt žáka v místně příslušném diagnostickém ústavu.
7. V mimořádných případech podá návrh orgánu sociálně právní ochrany dítěte k zahájení práce s rodinou, případně k zahájení řízení o nařízení předběžného opatření či ústavní výchovy s následným umístěním v diagnostickém ústavu.
8. Dojde-li k závažnějšímu případu šikany nebo při naplnění skutkové podstaty trestného činu podezření ze šikany, oznámí tuto skutečnost Policii ČR.
9. Oznámí orgánu sociálně právní ochrany dítěte skutečnosti, které ohrožují bezpečí a zdraví žáka. Pokud žák spáchá trestný čin (provinění), popř. opakovaně páchá přestupky, zahájí spolupráci s orgány sociálně právní ochrany dítěte bez zbytečného odkladu.
10. Projedná na pedagogické radě potrestání agresorů.

Vyšetřování šikany

Vyšetřování počáteční šikany

1. Odhad závažnosti negativního dopadu na skupiny žáků a stanovení formy šikany.
2. Rozhovor s těmi, kteří na šikanu upozornili a s jejich oběťmi.
3. Nalezení vhodných svědků.
4. Individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky.
5. Zajištění ochrany obětem.
6. Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi.
7. Informování zákonných zástupců účastníků šikany.
8. Práce s třídním kolektivem.

Vyšetřování pokročilé šikany

1. Překonání šoku pedagogického pracovníka a bezprostřední záchrana oběti.
2. Domluva pedagogických pracovníků na spolupráci a postupu vyšetřování.
3. Zabránění domluvě agresorů na křivé výpovědi.
4. Pokračující pomoc a podpora oběti.
5. Nahlášení policii.
6. Vlastní vyšetřování rozhovor s informátory, rozhovory se svědky, rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi agresory, agresora s obětí není vhodné konfrontovat.
7. Informování zákonných zástupců účastníků šikany.
8. Práce s třídním kolektivem, případně změna skupiny.

Postup rodičů při podezření na šikanu

Postup při podezření na šikanu, o které jsou informování, by měl být následující:

1. Rodiče informují o podezření na šikanu třídního učitele, popřípadě dalšího pedagogického pracovníka, při jehož hodinách nebo dohledu nad žáky k šikaně dochází.

2. Nejsou-li podezření na projevy šikany bezodkladně a uspokojivě řešeny v pravomoci pedagogických pracovníků, včetně metodika prevence či výchovného poradce, obrátí se rodiče s informací na ředitele školy.

4. V případech prokazatelných projevů šikany se rodiče přímo obrátí na ředitele školy.

5. Jsou-li rodiče přesvědčeni, že postupuje škola při řešení šikany nedostatečně, je možné jednat v této záležitosti se zřizovatelem školy nebo podat stížnost na Českou školní inspekci. Stížnost lze podat písemně, osobně nebo v elektronické podobě, je možné ji adresovat příslušnému inspektorátu ČŠI.

TABÁKOVÉ VÝROBKY

Závislost na tabáku je nejčastější ve formě cigaret, v poslední době vodních dýmek (z jedné vodní dýmky se může do těla dostat tolik chemikálií jako z několika desítek či dokonce stovek cigaret). Návykovou drogou je nikotin, který je dokonce návykovější než heroin.
Průměrný věk první cigarety je u nás kolem 10 let a kolem 90 % kuřáků si zapálí první cigaretu dřív, než dosáhnou plnoletosti.

Základní pravidla primární prevence

Je třeba žáky dostatečně a přiměřeně věku informovat o rizicích kouření. Pravidelná dotazníková šetření mezi žáky, pomocí anonymních dotazníků pomáhají monitorovat stav požívání tabákových výrobků a postoje ke kouření ve škole.

Je možné pořádat celoškolní akce ke Světovému dni bez tabáku nebo mezinárodnímu nekuřáckému dni. Základní informace o kouření by měly být trvale dostupné (např. nástěnka).

Informace je třeba předávat atraktivní a interaktivní formou:

Barevné obrázky, fotky, videa, kvízy, soutěžní otázky.
Důležitá je zpětná vazba.
Při diskusi se žáky o dané problematice je třeba volit relevantní argumenty.

Nestrašit rakovinou či infarktem, ale tím, co dospívající zajímá:

Zhoršením akné i kvality pleti, zápachem z úst, zhoršením sexuálních funkcí, vráskami, stárnutím pleti, finanční stránkou kouření, zhoršením fyzické kondice, vysvětlení principu tabákového byznysu.

Doporučené postupy

Žáci chrání své zdraví i zdraví spolužáků.

Ve vnitřních i vnějších prostorách školy je zakázáno kouřit.

Zákaz se týká i elektronických cigaret.

1. Je-li žák přistižen při požívání tabákových výrobků v prostorách školy, v době školního vyučování nebo při akcích pořádaných školou, je nutné mu v dalším požívání zabránit.

2. Tabákový výrobek je potřeba žákovi odebrat (za přítomnosti další osoby) a zajistit, aby nemohl v požívání pokračovat.

3. Pedagogický pracovník, který přistihl žáka při požívání tabákových výrobků nebo byl o této skutečnosti žákem/y informován, sepíše o události stručný záznam s vyjádřením žáka (odkud a od koho má tabákový výrobek). Záznam podepíší: pedagog, žák, případně svědci (podepisují jako poslední, zůstávají „v utajení“). Záznam se zakládá do agendy školního metodika prevence. Je vyrozuměno vedení školy.

4. Pedagogičtí pracovníci můžou poskytovat žákům, kteří mají s užíváním návykových látek problémy, jakož i jejich zákonným zástupcům, informace o pomáhajících organizacích, které poskytují pomoc a jiných možnostech řešení situace.

5. Třídní učitel informuje zákonného zástupce nezletilého žáka.

6. Pokud se jednání opakuje, případně v závažných případech (s ohledem na věk nebo chování žáka), vyrozumí škola orgán sociálně právní ochrany obce s rozšířenou působností. Škola může od tohoto orgánu vyžadovat pomoc.

Kázeňská opatření:

- Důtka ředitele školy za vnesení tabákových výrobků do prostoru školy.
- Druhý stupeň z chování za kouření v prostorách školy, v době školního vyučování nebo při akcích pořádaných školou.

ALKOHOL

Alkohol je návyková látka, která má velmi komplexní účinky na lidský organismus, které se rozhodně neomezují jen na ovlivnění psychiky nebo chování, v některých případech může rozvinout závislost na alkoholu, která je závažnou psychiatrickou poruchou. Alkohol dále poškozuje srdce a oběhový systém, játra, způsobuje onemocnění různých orgánů trávícího systému. Dle množství konzumace můžeme klasifikovat:

Rizikové pití alkoholu – zdraví jedince je již alkoholem ohroženo, avšak symptomy poškození nejsou ještě patrné.

Škodlivé pití alkoholu – poškození zdraví, případně sociálního fungování je již zjevné a jedincem uvědomované.

Závislost na alkoholu – závažná psychiatrická porucha.

K prvním zkušenostem s alkoholem dochází nejčastěji ve věku 11–13 let.

Prodej nebo podávání alkoholických nápojů osobám mladším 18 let je v České republice zakázáno. Zakázáno je rovněž osobám mladším 18 let alkohol nabízet, nebo je v konzumaci alkoholu podporovat. V případě zjištění konzumace alkoholu dítětem je nutná spolupráce s rodiči. Pokud rodiče neprojeví zájem, je možné se obrátit na pedagogicko-psychologickou poradnu nebo na specializované pracoviště zabývající se prevencí. Všeobecná prevence školy by měla být zaměřena na formování vhodných postojů k návykovým látkám. Přiměřeně věku by měli být žáci informováni o alkoholu, jeho povaze, účincích a rizicích. Při předávání informací se osvědčuje především věcnost a ověřené informace.

Doporučené postupy

Ve škole nebo na akcích pořádaných školou v prostorách školy, v době vyučování i na všech akcích školou pořádaných platí zákaz konzumace alkoholických nápojů.

1. Při přistižení žáka je primárně nutné mu zabránit v další konzumaci.
2. Alkohol je třeba odebrat a zajistit.
3. Pedagogický pracovník posoudí, zda žáku nehrozí nějaké nebezpečí. V případě, že je žák ohrožen na zdraví a životě, volá první pomoc (155), informuje okamžitě zákonného zástupce žáka a dohodne se na dalším postupu.
4. Jestliže nebezpečí nehrozí, sepíše stručný záznam s vyjádřením žáka (datum, místo, čas, jméno a podpis žáka). V případě, že žák odmítne podepsat dokument, uvede tuto skutečnost do zápisu. Záznam založí školní metodik prevence do své agendy. Vyrozumí vedení školy.
5. Třídní učitel nebo jiný pedagogický pracovník informuje zákonného zástupce.
6. V případě nedostupnosti zákonného zástupce, vyrozumí škola OSPOD a vyčká jeho pokynů.
7. Při opakovaní, splní škola oznamovací povinnost k nahlášení orgánu OSPOD.
8. Škola v zájmu dítěte informuje jeho zástupce o možnostech odborné pomoci při řešení takové situace a doporučí rodičům, aby vyhledali odborníka.
9. Kázeňská opatření: důtka ředitele školy – vnesení návykových látek do prostoru školy (alkohol, tabákové výrobky, drogy), 2. stupeň z chování – konzumace alkoholu v prostorách školy, v době školního vyučování nebo při akcích pořádaných školou.

Nález alkoholu ve škole

a) Nález alkoholu v prostorách školy

1. Tekutinu nebudeme podrobovat žádnému testu.
2. Je informováno vedení školy, kam je tekutina uložena.
3. Je zpracován stručný záznam, který je založen v dokumentech metodika prevence.

b) Nález alkoholu u žáka

1. Je informováno vedení školy, kam je tekutina uložena.
2. Za přítomnosti metodika prevence nebo dalšího pedagoga je třeba sepsat stručný záznam (datum, místo, čas, jméno a podpis žáka), v případě, že žák odmítne dokument podepsat, je tato skutečnost uvedena v zápisu. Záznam je uložen do agendy metodika prevence.
3. Je informován zákonný zástupce žáka.
4. V případě opakování, splní škola oznamovací povinnost k orgánu OSPOD.

OMAMNÉ A PSYCHOTROPNÍ LÁTKY

V prostorách školy, v době vyučování i na všech akcích školou pořádaných je zakázána výroba, distribuce, přechovávání, šíření i propagace omamných a psychotropních látek. Je zakázáno i navádění k užívání těchto látek a vstup do školy pod vlivem OPL. Ten, kdo se hodnověrným způsobem dozví, že jiný připravuje nebo páchá trestný čin nedovolené výroby a jiného nakládání s omamnými a psychotropními látkami a s jedy a spáchání nebo dokončení takového trestného činu nepřekazí, se sám vystavuje trestnímu stíhání. Překazit takový čin lze tím, že ho včas oznámí orgánům Policie České republiky.

Nejčastější typy návykových a psychotropních látek:

Marihuana

V České republice se vyskytují dvě odlišné formy marihuany:

Pěstovaná doma obsahuje zpravidla 3-5 % THC.

Pěstovaná tzv. hydroponiím způsobem ve velkých halách obsahuje zpravidla 10-30 % THC. Častou formou této drogy je také hašiš.

U určitých osob po požití marihuany může dojít k rozvinutí psychických problémů, deprese, úzkosti, paniky vedoucí k sebepoškozování, k poruchám myšlení a paměti, rozvoji paranoidního stavu. Marihuana bývá u mladých lidí nejčastěji zneužívanou nelegální drogou.

Těkavé látky (ředidla, lepidla, plynné látky)

Jedná se o vysoce nebezpečné chemikálie, které ovlivňují mozek (centrální nervovou soustavu). Do této skupiny patří i toluen. Účinek toulenu je krátkodobý a brzy odezní. Dostavuje se euforie, poruchy vnímání, halucinace, poruchy vědomí a spánku, agrese. Nebezpečnost této látky spočívá v neodhadnutí dávky. Může dojít k bezvědomí až kómatu, k srdeční zástavě, zástavě dechu nebo udušení zvracením. Trvale poškozuje mozek.

Metamfetamin (pervitin)

Jedná se o stimulační drogu, která má budivý efekt, ovlivňuje centrální nervovou soustavu. Zrychluje myšlení, zvyšuje motorické tempo, vytváří třes, zahání únavu, vyvolává euforii a příjemné pocity tělesné i duševní, snižuje chuť k jídlu. Člověk ztrácí zábrany, zvyšuje se jeho sexuální pud. Osoba intoxikovaná pervitinem může mít sklony k agresivnímu chování.

Heroin

Řadí se mezi opiáty, které se používají jako léky proti bolesti a kašli. Injekční aplikace drogy je vysoce riziková. Má rychlý vliv na centrální nervový systém, potlačuje bolest, působí euforii, má tlumivé a zklidňující účinky. Po jeho pravidelném užívání vzniká i fyzická závislost, takže syndrom odnětí látky je provázen velkými bolestmi a dalšími závažnými somatickými problémy.

Syntetické drogy

Nejznámější syntetickou drogou je Extáze. Jde o látku s halucinogenním účinkem. U mladých lidí patří mezi velmi rozšířenou drogu. Uživatel Extáze hodně tančí a nepociťuje vyčerpání, to může být nebezpečné a může dojít k dehydrataci.

Příznaky užívání drog:

- výkyvy nálad
- vznětlivé a agresivní chování
- únava
- úpadek vzhledu a zanedbávání zevnějšku, špinavé oblečení
- začervenání kolem nosu
- zúžení nebo rozšíření zornic
- lhaní, tajnosti
- ztráta chuti, hubnutí
- utrácení hodně peněz
- ztrácení věcí z domu, krádeže peněz doma i ve škole
- ztráta zájmu o záliby, sport
- změna kamarádů, ztráta původních kamarádů, samotářství
- zhoršení školního prospěchu
- pozdní příchody domů, časté přespávání u neznámých kamarádů

ENERGETICKÉ NÁPOJE

Energetické nápoje patří mezi návykové a psychotropní látky a jsou nevhodné pro organismus, jejich konzumace je pro mladistvé riziková. Na obalu bývá uvedeno, že nápoj není určen pro děti a mladistvé, ale většinou anglicky a malým písmem.

Energetických nápojů existuje více druhů. Mezi látky, které energetické nápoje obsahují, bývá kofein, taurin či guarana. Děti po jejich požití mohou trpět bolestmi hlavy, poruchami spánku či pozornosti, neklidem, úzkostmi, dále může dojít k prudkému zvýšení tlaku a v nejhorším případě až k srdeční arytmii nebo selhání ledvin.

Mladiství by také neměli konzumovat nealkoholická piva, obsahují až 0,4 – 0,5 % alkoholu.

Nežádoucí účinky energetických nápojů

Energetické nápoje mají některé velmi závažné nežádoucí účinky, jako například neklid, třes, žaludeční nevolnost, bolest na hrudi, závratě, křeče, nespavost a dokonce i infarkty.

1. **Stres a úzkost**

Některé energetické nápoje ve skutečnosti obsahují více kofeinu, než je psáno na jejich etiketách. Příliš mnoho kofeinu, jak je známo, způsobuje nervozitu a chronický stres a velice zrychlený tep.

2. **Vysoký obsah cukru**

Kromě velkého množství kofeinu tyto nápoje obvykle obsahují velké množství cukru. Některé nápoje obsahují až 15 lžiček cukru. Kromě možného vzniku cukrovky může cukr způsobit dehydrataci, snižuje obranyschopnost organismu, vede k zubnímu kazu a nadváze.

3. **Změny nálady**

Pravidelná konzumace energetických nápojů s kofeinem způsobuje snížení hladinu serotoninu. Tato látka je známá jako „hormon štěstí“. Vyčerpání tohoto hormonu je spojeno se špatnou náladou, úzkostí a depresemi.

4. **Poničené orgány**

Energetické nápoje mohou poničit vnitřní orgány. Srdce, játra, mozek, trávicí trakt a ledviny pracují na plný výkon, a proto dochází k jejich opotřebení a únavě.

5. Nespavost

Velký přísun energie přes den pomocí energy drinků mohou způsobit poruchu spánku v noci, takže druhý den má tělo potřebu si dát další energetický nápoj, abychom mohli fungovat.

6. Peníze

Velkým problémem energetických nápojů je jejich cena. Za rok můžete za energetické nápoje utratit až několik tisíc korun. Průměrný energetický nápoj stojí kolem 20-40 Kč.

7. Umělá sladidla

Dietní nebo nízkokalorické energetické nápoje mají tendenci používat sladidla, jako je aspartam, který je ještě horší než cukr.

8. Umělé příchutě a barviva

Většina energetických nápojů na trhu není vyráběna z ovocných šťáv, takže je potřeba do nich přidávat umělá barviva a aromata, aby byly chutnější a vypadaly přitažlivěji. Barvivo způsobuje migrény a bolesti hlavy se záchvaty vzteku, závratě, agresivní chování, hyperaktivitu, nekontrolovatelný křik a pláč, nervozitu, neschopnost se soustředit a to zejména u dětí.

9. Únava nadledvin

Někteří lidé jsou po kofeinu unavení. To je příznakem únavy nadledvin, kdy dojde k přetížení organismu velkou konzumací kofeinu. Řešením není zvýšit přísun kofeinu ještě více, ale naopak přísun snížit a pít raději vodu.

10. Vitamín B

Tento vitamín je jedna ze složek v téměř každém energetickém nápoji. Více než 34 mg B3 nebo niacinu může způsobit zrudnutí pokožky. Spotřeba 2999 mg nebo více, může mít za následek jaterní toxicitu. Více než 99 mg B6 může způsobit problémy se smyslovými nervy.

11. Ginkgo biloba

Gingko je druh byliny a může způsobit různé vedlejší účinky, bolesti hlavy, nevolnost a průjem, závratě, bušení srdce a neklid. Navíc, ginkgo biloba může špatně reagovat s jinými léky, jako jsou antidepresiva a léky na ředění krve.

12. Alergické reakce

Kofein je nejběžnější složka energetických nápojů a může vést k několika alergickým reakcím, jako je vyrážka, svědění, kopřivka, otok jazyka, úst, obličeje nebo rtů, potíže s dýcháním, tlak na prsou, zvracení.

Doporučené postupy

Konzumace návykových látek ve škole

1. Při přistižení žáka je primárně nutné mu zabránit v další konzumaci.
2. Návykovou látku je třeba odebrat za přítomnosti další osoby a zajistit, aby nedošlo k další konzumaci.
3. Pedagogický pracovník posoudí, zda žákům nehrozí nějaké nebezpečí. V případě, že je žák ohrožen na zdraví a životě, volá lékařskou službu první pomoci (155) a Policii České republiky informuje okamžitě zákonného zástupce žáka, s nímž se dohodne na dalším postupu.
4. Jestliže nebezpečí nehrozí, sepíše stručný záznam s vyjádřením žáka, (datum, místo, čas, jméno a podpis žáka), v případě, že žák odmítne dokument podepsat, uvede tuto skutečnost do zápisu. Záznam založí školní metodik prevence do své agendy. Vyrozumí vedení školy.
5. Škola vyrozumí zákonného zástupce a vyzve jej, aby si žáka vyzvedl, protože není zdravotně způsobilý k pobytu ve škole. Současně splní škola oznamovací povinnost k orgánu OSPOD.
6. V případě nedostupnosti zákonného zástupce, vyrozumí škola OSPOD, vyčká jeho pokynů a vyžádá si pomoc.
7. Škola v zájmu dítěte informuje zákonného zástupce o možnostech odborné pomoci při řešení takové situace, doporučí rodičům, aby vyhledali odborníka a informovali se o léčbě (adiktologie, středisko výchovné péče, nestátní organizace zabývající se prevencí). Vysvětlí rodičům nutnost léčby a důležitost motivace.
8. V případě důvodného podezření na intoxikaci žáka může v určitých případech pedagogický pracovník provést orientační test na přítomnost návykových látek (zkouška ze slin, potu). Jedná se o situace ve výuce, které představují odůvodněné riziko ohrožení života nebo zdraví dětí, žáků nebo jiných osob nebo odůvodněné riziko poškození majetku.

Kázeňská opatření:

- Důtka ředitele školy za vnesení návykových látek do prostoru školy.
- Druhý stupeň z chování za konzumaci návykových látek v době školního vyučování nebo při akcích pořádaných školou.
- Třetí stupeň z chování za distribuci návykových látek ve škole.

Nález omamných a psychotropních látek ve škole

Nález látky v prostorách školy:

1. Látku nebudeme podrobovat žádnému testu na zjištění struktury.
2. Je neprodleně informováno vedení školy a sepíše záznam o nálezu.
3. Látka je za přítomnosti dalšího pedagogického pracovníka vložena do obálky, na kterou je uvedeno datum, místo a čas nálezu. Obálka je orazítkována, podepsána a uschována.
4. O nálezu škola neprodleně informuje místní oddělení Policie České republiky.

Nález látky u žáka

1. Látku nebudeme podrobovat žádnému testu na zjištění struktury.
2. Je neprodleně informováno vedení školy.
3. V případě, že je látka nalezena u žáka, který se jí intoxikoval, je látka předána přivolanému lékaři. Pedagogický pracovník neprodleně informuje zákonného zástupce dítěte, se kterým se dohodne na dalším postupu.
4. Jestliže nebezpečí nehrozí, je za přítomnosti ředitele školy (případně zástupce ředitele nebo metodika prevence) sepsán stručný záznam s vyjádřením žáka, (datum, místo, čas, jméno a podpis žáka), v případě, že žák odmítne dokument podepsat, uvede tuto skutečnost do zápisu. Záznam založí školní metodik prevence do své agendy.
5. Škola vyrozumí zákonného zástupce a vyzve jej, aby si žáka vyzvedl, protože není zdravotně způsobilý k pobytu ve škole. V případě nezletilého žáka splní škola oznamovací povinnost k orgánu OSPOD.
6. V případě nedostupnosti zákonného zástupce, vyrozumí škola OSPOD, vyčká jeho pokynů a vyžádá si pomoc.
7. O nálezu škola neprodleně informuje místní oddělení Policie České republiky

Podezření, že žák má u sebe omamné a psychotropní látky:

1. Je vyrozuměna Policie ČR.
2. Je informován zákonný zástupce žáka, u něhož byla látka nalezena. Zároveň škola informuje OSPOD.
3. Žák je izolován od ostatních žáků školy a je pod soustavným dohledem do příjezdu Policie ČR. V žádném případě nebude provedena osobní prohlídka ani prohlídka věcí žáka.

Distribuce návykových látek ve škole

1. Distribuce návykových látek je v České republice považována za protiprávní jednání. Je proto zakázána a může být kvalifikována jako trestný čin. Množství, které žák distribuuje, není nijak rozhodující.
2. Jestliže má pracovník školy důvodné podezření, že ve škole došlo k distribuci návykových látek, musí o této skutečnosti škola vždy vyrozumět místně příslušné oddělení Policie České republiky, protože se jedná o podezření ze spáchání trestného činu.
3. Jestliže se tohoto jednání dopustila osoba mladší 18 let nebo bylo namířeno proti osobě mladší 18 let, vyrozumí škola také zákonného zástupce a OSPOD.

Konzument je nebezpečný sám sobě, distributor všem!

ZÁŠKOLÁCTVÍ

Za záškoláctví je považována neomluvená absence žáka. Jedná se o přestupek, kterým žák úmyslně zanedbává školní docházku. Je chápáno jako porušení školního řádu, současně jde o porušení školského zákona. Záškoláctví je nejvýraznější formou odporu dítěte ke škole. 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.

Rozlišujeme několik kategorií záškoláctví:

- **záškoláctví s vědomím rodičů**
- **záškoláctví bez vědomí rodičů** – děti umí přesvědčit své rodiče o zdravotních či jiných potížích, rodiče absenci omlouvají. Důsledkem toho jsou útěky ze školy, v některých případech žák opouští školu během vyučování. Časté bývá odmítání školy, výskyt školní fobie či deprese u žáků.
- **pravé záškoláctví** – žák školu nenavštěvuje, ale rodiče si myslí, že do školy chodí

Záškoláctví bývá často nepřiměřenou formou řešení konfliktních situací v rodině, ve škole či ve výchovných institucích, přičemž k němu mají sklon zejména děti, které se subjektivně cítí neúspěšné, nezařazené ve skupině nebo prožívají úzkost a strach v prostředí, ve kterém se pohybují. U každého podezření o výskytu daného jevu musí být vždy informován ředitel školy. V případě závažných forem záškoláctví třídní učitel dále spolupracuje s výchovným poradcem, metodikem prevence, pedagogicko-psychologickým poradenstvím, oddělením sociálně právní ochrany dětí, Policií České republiky.

Základní pravidla primární prevence

Prostřednictvím školního vzdělávacího programu je třeba posilovat u žáků kladný vztah ke škole, vzdělání, svým spolužákům a učitelům, nabízet pozitivní vzory chování a posilovat zdravé klima školy, nabízet mimoškolní zájmové činnosti. Žáky a rodiče je třeba důsledně seznámit se školním řádem. O neomluvené i zvýšené omluvené nepřítomnosti žáků informuje třídní učitel výchovného poradce nebo metodika prevence. O pohovoru provede třídní učitel zápis, do něhož uvede způsob nápravy dohodnutý se zákonným zástupcem. Zákonný zástupce zápis podepíše a obdrží kopii.

V případě opakovaného záškoláctví v průběhu školního roku nebo je-li neomluvená absence žáka příliš vysoká, následuje hlášení o zanedbání školní docházky Policii ČR.

Doporučené postupy

1. Žáci jsou povinni docházet do školy pravidelně a včas podle daného rozvrhu, účastnit se vyučování a všech akcí školy, které se v době vyučování konají; řádně omlouvat svoji neúčast na vyučování a ostatních povinných akcích školy.
2. Zákonný zástupce u nezletilého žáka je povinen doložit důvody nepřítomnosti žáka ve vyučování nejpozději do 3 kalendářních dnů od počátku nepřítomnosti žáka, a to písemně, e-mailem nebo telefonicky.
3. V odůvodněných případech (např. podezření na záškoláctví) může třídní učitel ke každé absenci z důvodu nemoci omlouvané zákonnými zástupci požadovat doložení žákovy nepřítomnosti také potvrzením ošetřujícího lékaře.
4. Omluvenku předloží žák třídnímu učiteli ihned po návratu do školy.
5. Absence nezletilého žáka omlouvá zákonný zástupce žáka.
6. Při dlouhodobé absenci známé předem vyžaduje škola od zákonných zástupců předem písemné omluvení.
7. Uvolňování nezletilého žáka z vyučování před jeho ukončením je možné pouze na základě písemné omluvy zákonných zástupců, kterou žák předloží vyučujícímu hodiny nebo třídnímu učiteli.
8. Při výskytu neomluvené absence je potřeba neodkladně informovat rodiče.
9. Jestliže dojde k opakovanému bezdůvodnému nebo řádně neomluvenému zanedbání školní docházky, oznámí škola tuto skutečnost orgánu sociálně-právní ochrany dětí.

Kázeňská opatření za neomluvenou absenci podle školního řádu:

- Druhý stupeň z chování za 11 až 25 neomluvených hodin.
- Třetí stupeň z chování za 26 až 35 neomluvených hodin.

KRÁDEŽE

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. Při řešení krádeže škola může dle závažnosti případu spolupracovat s pedagogicko-psychologickým poradenstvím, střediskem výchovné péče, oddělením sociálně právní ochrany dětí a místním oddělením Policie České republiky.

Doporučené postupy

1. Nošení cenných věcí do školy v sobě skrývá rizikové chování, které může vést k jejich odcizení. Škola doporučuje žákům cenné věci, které nesouvisí s vyučováním a vzděláváním, do školy nenosit. Platí zákaz volného odkládání těchto věcí, pokud k tomu žák není vyzván na výhradně určené místo (při výuce tělesné výchovy, odborné praxi apod.).
2. Pokud žáci budou svědky takového protiprávního jednání, ohlásí krádež nebo odcizení pedagogickému pracovníkovi školy.
3. Pedagogický pracovník o události pořídí záznam, na základě výpovědi poškozeného. Ředitel školy nebo jeho zástupce, věc předá orgánům činným v trestním řízení (obvodní oddělení Policie ČR) nebo poškozeného žáka poučí o tom, že má tuto možnost. Vyrozumí zákonného zástupce žáka.
4. Pokud je pachatel znám, je nutné trvat na tom, aby zloděj věc vrátil přímo poškozenému a omluvil se. Je potřeba se pečlivě zabývat příčinami. Zákonné zástupce zloděje vyrozumíme až poté, kdy bude přesně známa příčina, která dítě k takovému chování vedla.
5. Jedná-li se o škodu většího rozsahu, vyrozumíme místní oddělení Police České republiky a oznámíme podezření na spáchání přestupku proti majetku, případně trestného činu majetkové povahy.
6. V případech, kdy se jedná o opakované jednání a výchovná a další opatření, která škola zvolila, neměla žádný účinek, informuje vedení školy či metodik prevence orgán sociálně právní ochrany dítěte.
7. Kázeňská opatření: důtka ředitele školy v případě drobné krádeže, 2. stupeň z chování v případě krádeže většího rozsahu či opakované krádeže.

VANDALISMUS

Vandalismus ve školním prostředí se projevuje ničením školního majetku nebo jeho poškozováním a ničením majetku ostatních žáků a žákyň, případně dalších zaměstnanců školy. Následkem vandalismu může být úplné zničení nebo významné poškození věci. Rizikovými okamžiky bývají především přestávky a pak vyučovací hodina ve spojení s žákem nebo žákyní, kteří se touto dobou nezdržují ve třídě (jsou uvolněni z vyučovací hodiny, přicházejí do školy v průběhu vyučování)

Vandalismu je možné předcházet:

- fyzickým dohledem nad žáky
- organizovanými přestávkovými aktivitami

Při řešení závažných situací spojených s vandalismem je možné spolupracovat s pedagogicko-psychologickým poradenstvím, střediskem výchovné péče, OSPODem v případě, že opakované jednání a výchovná ani další opatření, která škola zvolila, neměla žádný účinek a místním oddělením Policie České republiky - vyšší škoda, úmyslné poškození, nikdo nejeví snahu o nápravu a škola není vlastními silami schopná domoci se takové nápravy.

Doporučené postupy

1. Každý je odpovědný za škody, které svým jednáním způsobil. Proto bude po něm škola požadovat náhradu.
2. U škod, které se dají nahradit tak, že je opraví sám žák nebo žákyně, je preferován tento způsob náhrady škody. Případně může škodu nahradit jeho zákonný zástupce.
3. Pokud vznikne škoda na školním majetku, je potřeba sepsat zápis o celé záležitosti. Pokud škola viníka zná, může po něm nebo jeho zákonném zástupci vymáhat náhradu škody.
4. Nedojde-li mezi zákonným zástupcem nezletilého žáka a školou k dohodě o náhradě škody, může škola vymáhat náhradu soudní cestou.
5. Kázeňská opatření za vandalismus: napomenutí třídního učitele, důtka třídního učitele, důtka ředitele školy, 2. stupeň z chování.
6. Při výskytu vandalismu je potřeba objasnit důvody pro takové chování. Může jít o záměr nebo cíl, snahu na sebe upozornit, vyrovnat se spolužákům a spolužačkám, o následek šikany nebo její doprovodný jev apod.
7. Spolupráce při vandalismu: vedení školy, třídní učitel, pedagogický pracovník, školní poradenské pracoviště (školní psycholog, metodik prevence, výchovný poradce), pedagogicko-psychologické poradenství, OSPOD, Policie České republiky.

EXTREMISMUS, RASISMUS, XENOFOBIE, ANTISEMITISMUS

Extremismus porušování či zneuznávání základních etických, právních a jiných společenských standardů, zejména ve spojení s verbální nebo fyzikou agresivitou, násilím nebo hrozbou násilí. Je motivován zejména rasovou, národnostní, náboženskou či sociální nenávistí.

Rasismus dělí společenské skupiny podle rasového klíče.

Xenofobie je projev chování, který spočívá v nedůvěře, odporu a nepřátelství ke všemu cizímu. Xenofobie je často spojována s různými formami rasismu jako jejich původce. Jejím opakem je **xenofilie** neboli přehnaná, často neurotická záliba ve všem, co je cizí.

Rasismus je založen především na fyzických odlišnostech, jako jsou barva pleti, obličejové rysy, vlasy aj. Xenofobie především na nedůvěře v cizince, která souvisí prvotně například s příslušností k určité národnosti, komunitě či skupině a až druhotně si uvědomujeme fyzické odlišnosti onoho cizího člověka.

Antisemitské jednání poškozuje objekt židovského charakteru.

Mezi rizikové chování žáků patří:

Verbální a fyzické napadání spolužáků, zaměstnanců kvůli jejich politickému či náboženskému přesvědčení anebo rasovému, národnostnímu, etnickému či třídnímu původu, agitace ve prospěch extremistických hnutí na půdě školy a snaha o získání nových stoupenců mezi vrstevníky, zanedbávání školních povinností kvůli volnočasovým extremistickým aktivitám mimo školu.

Výskyt rasismu a extremismu ve škole je podmíněn i tradicemi, specifiky a problémy určitého regionu a podmínkami na konkrétní škole. Příklon k extremismu ovlivňují osobnostní dispozice, které jsou dotvářeny rodinným, školským a volnočasovým prostředím. Silný je především vliv blízkých vrstevníků a rodiny.

Základní pravidla primární prevence

Žákům je třeba zprostředkovávat demokratické hodnoty a principy lidských práv a tolerance. Také s nimi hovoříme o extremismu a o negativech spojených s minulostí a současností extremismu, rasismu, xenofobie a antisemitismu a možnostech sankcí za projevy extremismu a souvisejících jevů.

Doporučené postupy:

1. Je třeba zjistit závažnost extremistického přesvědčení u jednotlivců, případně vazby na extremistickou skupinu mimo školu.
2. Zároveň je třeba zjistit rozšíření uvedených postojů v kolektivu, třídě, škole.
3. Je třeba okamžitě a razantně vystoupit proti projevům intolerance mezi žáky.
4. V případě zjištění hlouběji zakotvených postojů (opakované verbální či vizuální projevy s možným extremistickým podtextem, účast žáka v extremistické partě, užití násilí s extremistickým podtextem) informujeme rodiče a nabídneme jim spolupráci.
4. V případě závažných projevů, (především násilných) informujeme Policii České republiky (podezření na promyšlenou a extremisticky, rasisticky, xenofobně nebo antisemitsky motivovanou činnost a na takto motivované vážnější formy násilí).
5. Ve výuce se zaměříme na výuku této problematiky, pozveme experty k diskuzi se žáky.

Kontakty, informace:

- Člověk v tísni o. s. - http://clovekvtisni.cz Romea –http://www.romea.cz,
- Drom - http://www.drom.cz, - kontakt v případě rasistických střetů ve škole, vyvolaných jednáním romských žáků http://www-selty-cu/www/index.php- poradenství proti náboženskému extremismu

NAPADENÍ OZBROJENÝM ÚTOČNÍKEM

Krizové situace spojené s násilím ve školním prostředí, zahrnují zejména rizikové chování, které je vyvoláno krizovou situací, která přichází:

Z vnitřního prostředí řešení konfliktů neadekvátním způsobem, zejména šikana, kyberšikana, vandalismus atd., útok na školu ze strany žáků, případně ze strany pedagogů.

Z vnějšího prostředí řešení konfliktů neadekvátním způsobem násilí způsobené osobou, která navštívila školu (rodič žáka; osoba, která vnikla do školy nebo jejího okolí a ohrožuje školu násilím nebo jinými prostředky, které mohou ohrozit žáky a pedagogy školy).

Je třeba, aby pracovníci školy znali dobře každého žáka školy, zvýšenou pozornost je třeba věnovat žákům rizikové skupiny s násilnickými sklony. Také je třeba znát zaměstnance školy. Je nutné počítat s tím, že i dospělé osoby vstupující do areálu školy mohou patřit do rizikové skupiny. Žáci a zaměstnanci musí být informováni o tom, jak se chovat v případě uváděných nečekaných krizových situací, případně při podezření na hrozící krizovou situaci, na koho se obrátit, kde je možnost úniku a případné ochrany před útočníkem. Škola má povinnost zajistit nejen fyzické, ale také psychické bezpečí žáků, a proto opatření k zajištění fyzické bezpečnosti ve škole nesmí snížit psychické bezpečí a komfort žáků.

Základní principy primární prevence

Je třeba zajistit především bezpečné prostředí pro žáky, pedagogy a ostatní zaměstnance.

Prostorová a organizačně technická opatření:

Škola využívá pro vstup žáků, zaměstnanců a cizích osob (návštěv, kontrol) pouze jeden vchod, který je zabezpečen proti vniknutí cizích osob a vstup do něj je kontrolován, ostatní možné vstupy do budov jsou zabezpečeny (nebrání však bezpečnému úniku osob v případě požáru). Škola má uzamykatelné vstupy do budov i dalších prostor v areálu školy (např. školní zahrady apod.), má zabezpečená okna a dveře proti volnému vniknutí osob.

Škola vpouští cizí osoby do prostor školy až po ověření účelu jejich vstupu do budovy (doprovod žáka, návštěva pedagoga či ředitele školy apod.).

Škola zamezuje nepovolaným osobám přístup do dalších prostor, budov i areálu školy, které nejsou určeny pro poskytování vzdělávání (např. sklepy, půdy, sklady, kotelny apod.), s výjimkou specifických provozních případů (revize, kontroly, prohlídky, stavební úpravy apod.).

Personální opatření

Škola zajišťuje průběžný dohled nad žáky ve všech prostorách, a to od okamžiku vstupu do prostor školy po celý průběh výchovně-vzdělávacího procesu i po jeho ukončení až po dobu opuštění budovy či areálu školy.

Škola má zajištěnou vzájemnou zastupitelnost pedagogických či nepedagogických pracovníků vykonávajících dohled nad žáky.

Škola zajišťuje dohled nad žáky i při akcích souvisejících se vzděláváním, které jsou realizovány mimo školu.

Škola v případě avízovaného nebezpečí využívá možnosti posílení ostrahy budovy městskou či státní policií.

Vnitřní předpisy, dokumentace školy

Škola seznamuje žáky a zaměstnance s platnými předpisy a pokyny k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví, včetně pojmenování nebezpečí, rizik možného ohrožení života a zdraví, pokud se vztahují k příslušné činnosti, akci nebo pracovišti a průběžně také s ustanoveními školního nebo vnitřního řádu, řádů dílen, laboratoří, odborných pracoven, sportovních zařízení, tělocvičen, hřišť apod. Škola má stanovena zvláštní pravidla při některých činnostech tělesné výchově, plavání, lyžařském výcviku, soutěžích, přehlídkách, výletech, škole v přírodě, zahraničních výjezdech apod.

Škola spolupracuje se složkami integrovaného záchranného systému a s orgány místní správy. Škola má v dokumentaci upraveny i další zvláštní povinnosti zaměstnanců, např. povinnosti a postupy při zajišťování dohledu, povinnost informovat zaměstnavatele o vzniku mimořádných událostí, povinnost důsledně dbát na účinnost technických a jiných prostředků chránících bezpečnost budov, povinnost seznamovat zaměstnance a žáky školy s opatřeními zajišťujícími bezpečnost a ochranu zdraví (na začátku školního roku, průběžné opakování dle vyhodnocených rizik, povinnost provedení záznamu o poučení). Škola při eliminaci bezpečnostních rizik spolupracuje se zřizovatelem, se zákonnými zástupci žáků, policií, složkami integrovaného záchranného systému a se školskou radou. V případě vniknutí do prostor školy a napadením ozbrojeným útočníkem je škola povinna zajistit bezpečnost žáků a zaměstnanců školy.

Doporučené postupy

Zbraň je nalezena v prostorách školy:

Pracovník školy (pedagogický i nepedagogický), který nalezne v prostorách školy zbraň, postupuje následovně:

- O nálezu ihned informuje vedení školy.
- Nalezenou zbraň uloží u vedení školy pro případ usvědčujícího důkazu.
- O nálezu je případně informována Policie České republiky.
- Zpracuje stručný záznam o události.

Žák vstoupí do prostor školy se zbraní:

Při vstupu žáka do budovy školy se zbraní (bez aktivního užití zbraně) pracovník školy (pedagogický i nepedagogický), který zjistí tuto událost, postupuje následovně:

- Zbraň zajistí.
- O nálezu zbraně neprodleně informuje vedení školy.
- Nalezenou zbraň uloží u vedení školy pro případ usvědčujícího důkazu.
- Zpracuje stručný záznam o události s vyjádřením žáka, u kterého byla zbraň nalezena (datum, místo a čas nálezu a jméno žáka).
- Zápis podepíše i žák, u kterého byla zbraň nalezena. V případě, že žák podepsat odmítá, uvede pedagogický pracovník tuto skutečnost do zápisu.
- Zápisu a rozhovoru je přítomen ředitel školy nebo jeho zástupce. Záznam založí školní metodik prevence do své agendy
- Ředitel školy nebo jeho zástupce informuje zákonné zástupce žáka, případně Policii České republiky a OSPOD

Napadení žáka / žáků či zaměstnanců školy ozbrojeným útočníkem:

Při napadení žáků či zaměstnanců školy ozbrojeným útočníkem pracovník školy, který zjistí tuto událost, postupuje následovně:

- Zajistí bezpečnost pro žáky
- Neprodleně informuje vedení školy, kterému předá co nejvíce známých informací. (místo pohybu a počet útočníků, čím jsou ozbrojeni apod.)
- Vedení školy předá informace složkám integrovaného záchranného systému (IZS).
- Dále pracovníci školy i žáci postupují dle instrukcí složek IZS.
- Evakuace žáků z prostor školní budovy dle příslušného evakuačního plánu.
- Pro případ alternativních způsobů přesunu žáků domů je povinností třídních učitelů vést důsledně agendu třídního učitele s aktuálními kontakty na zákonné zástupce.
- Vedení školy zajistí předání informací o krizové situaci rodičům.
- V případě vzniku krizových situací má právo poskytovat případné informace médiím pouze vedení školy.

Následná intervence

Škola je povinna zajistit následnou krátkodobou i dlouhodobou pomoc, externí psychologickou podporu pro žáky a zaměstnance školy, kterých se situace dotkla, a to ve spolupráci s IZS. Zároveň škola zajistí v co nejkratší době obnovení výuky či zakomponování preventivních prvků do výuky.

NETOLISMUS

Jedná se o závislost na tzv. virtuálních drogách. Mezi ně patří zejména:

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

Rizika spojená s netolismem:

Tělesná rizika

Časté bolesti pohybového aparátů bolest šíje, ramen, bederní páteře, drobných kloubů, zápěstí atd. 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. Časté jsou bolesti očí, dále pak pálení a slzení očí, výskyt tiků, skvrny před očima a potíže při zaostřování při přenášení pohledu z blízkého na vzdálený cíl či naopak.

Psychologická a sociální rizika

Nadužívání počítače významně zasahuje do organizace času a projevuje se například nepravidelností v jídle nebo nedostatkem spánku. Zhoršují se mezilidské vztahy v rodině, partnerských vztazích, ve škole. Dochází ke zhoršování školního prospěchu. Zvyšuje se riziko závislostního chování. Zatěžování nervového systému vede k poruchám paměti a komunikačních schopností. Předpokládá se také větší sklon k agresivitě, rvačkám, šikanování, nepřátelskému nebo podezíravému ladění. Problematickým se také může stát odtržení od reality. Pro netolismus je charakteristický pozvolný, plíživý a neuvědomělý vznik, neostrá hranice mezi využíváním, používáním, problémovým užíváním a závislostí. Charakteristický je růst jednoho způsobu chování na úkor druhých. Pro pochopení podstaty netolismu je třeba uvědomit si, jaké potřeby hraní on-line her vlastně uspokojuje.

K příznakům netolismu patří:

- Méně vykonané práce.
- Pocit prázdnoty, když není člověk u počítače.
- Ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače.
- Brzké vstávání k počítači.
- Ponocování u počítače.
- Rostoucí nervozita a neklid, když člověk delší dobu nemůže hrát.

O závislosti se dá mluvit v případě kdy aktivitou:

- Jsou postiženy vztahy rodinné a přátelské.
- Je negativně ovlivňováno zdraví jedince.
- Je negativně ovlivněna práce nebo škola.
- Je zasahováno do trestně-právní oblasti.

Následky netolismu:

- Postupná ztráta přátel z reality.
- Ztráta koníčků.
- Zvýšené zdravotní potíže (především páteře a zraku).
- Ztráta sociálních schopností (navazování vztahů, přátelství).
- Částečná ztráta komunikačních schopností a schopnosti rychlého vybavování slov, uživatel nemluví plynule, během řeči hledá slova.

Doporučený postup

Nejvhodnějším řešením je vydat se cestou kompromisu – postupnými kroky se dopracovat k tomu, že dvě hodiny času na počítači budou vyváženy dvěma hodinami času stráveného sportem, čtením knížek, kroužky apod.

Horším scénářem je zjištění, že netolismus se u dítěte projevuje jako reakce na jiný hlubší problém. Dítě se cítí osaměle, nemá ve škole kamarády, nepociťuje dostatek lásky ze strany rodiny nebo musí čelit šikaně, a proto utíká do virtuálního světa. V takovém případě je již vhodné obrátit se na odbornou pomoc psychologa, adiktologa.

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Sebepoškozování se stalo mezi dětmi a dospívajícími fenoménem posledních let. Pro mnohé je nepochopitelné, někdy je zaměňované za rozmar, jindy za módu. Ačkoliv sebepoškozování nepatří mezi lehká témata, rozhodně patří mezi témata důležitá, o kterých je potřeba mluvit. Rodiče a všichni, kdo s dětmi a dospívajícími pracují, by měli vědět, jak reagovat v situacích, kdy se jim jedinec o sebepoškozování přímo svěří či si sami všimnou, že si dotyčný ubližuje.

Co je to sebepoškozování?

Sebepoškozování (automutilace, self-harm, wrist-cutting syndrome) zahrnuje různé formy úmyslného ubližování si a zraňování vlastního těla, aniž by cílem tohoto jednání bylo ukončení života.

Sebepoškozování se objevuje nejčastěji u dětí starších 12 let, tedy v období pubescence a adolescence, můžeme se s ním však setkat i u dětí mladších. Objevuje se více u dívek než u chlapců. Až 10 % mladých lidí ve věku 11 až 25 let má zkušenost se sebepoškozováním.

Mezi nejčastější **formy sebepoškozování** patří různé podoby řezání se ostrými předměty či pálení se, typicky na zápěstí či předloktí, ovšem i na jiných částech těla, jako je oblast kotníků, lýtek, stehen a prsou. Sebepoškozování však může nabývat různých podob, např. vytrhávání vlasů, píchání jehlou, okusování nehtů do krve, užívání toxických a jedovatých látek.

Co vede jedince k sebepoškozování?

Sebepoškozování je s největší pravděpodobností výsledkem nějaké **emoční těžkosti**, která se může pojit s následujícími faktory:

- **vlastní prožitky** - napětí, stres, pocity viny, neklid, nedostatek smysluplné činnosti, osamocenost, nízké sebevědomí, nejistota, úzkostnost, depresivnost
- **rodina -** dysfunkční rodina, úmrtí rodiče nebo jiného člena rodiny, hádky a domácí násilí, neporozumění ze strany rodičů, nedostatek komunikace v rodině
- **kamarádi** - absence dobrého kamaráda, neshody s kamarády, nápodoba vzorů
- **traumatické zážitky** - šikana, týrání, sexuální zneužívání
- **ostatní** - vliv sociálních sítí, hledání vlastní identity, experimentování s vlastním tělem, snaha překračovat hranice, touha po pozornosti, zásadní změny v životě, celková křehkost osobnosti, závažná psychická porucha

Co sebepoškozování přináší?

Někteří lidé popisují sebepoškozování jako způsob jak:

- **vyjádřit něco, co je těžké vyjádřit slovy**
- **proměnit neviditelné myšlenky a pocity v něco viditelného**
- **přehlušit psychickou bolest bolestí fyzickou**
- **uniknout traumatickým vzpomínkám**
- **mít v životě něco, na co se mohou spolehnout**
- **získat pocit kontroly**

Sebepoškozování jako forma závislosti

Po sebepoškozování může člověk pociťovat krátkodobý pocit **uvolnění a kontroly**. Pokud však primární příčina vedoucí k sebepoškozování zůstává nevyřešena, s odstupem času může sebepoškozování **prohlubovat již existující emoční zátěž** a zároveň se roztáčí **kolotoč závislostního chování,** kdy se zvyšuje potřeba si ubližovat.

Pojítko mezi sebepoškozováním a sebevražedným jednáním

Lidé, kteří se sebepoškozují, **obvykle nechtějí zemřít**. Sebepoškozování je nástrojem, jak se vypořádat s obtížemi, se kterými se jedinec potýká během svého života, spíše než způsobem, jak jej ukončit. Sebepoškozování však může **významně zvyšovat riziko sebevraždy**, kdy jedinec ukončí svůj život neúmyslně.

Co dělat v případě zjištění sebepoškozování?

Ať už vám to někdo řekne přímo nebo máte podezření, že si někdo ubližuje, může být těžké vědět, co říct a jak se k situaci co nejlépe postavit. Můžete se cítit šokovaní, rozzlobení, bezmocní, smutní. Snažte se nepodlehnout silným emocím a nejednejte v rozrušeném stavu. Jedinec, který se sebepoškozuje, potřebuje najít oporu ve vaší emoční stabilitě a rozvážnosti. Způsob, jakým zareagujete, bude mít dopad na to, zda se vám či někomu dalšímu dotyčná osoba ohledně svého sebepoškozování hlouběji otevře.

Doporučený postup v případě zjištění sebepoškozování:

- **snažte se nehodnotit**
- **nesnažte se vynutit změnu**
- **při komunikaci buďte upřímní**
- **buďte empatičtí a mějte pochopení**
- **dejte dotyčnému najevo, že jste tu pro něj**
- **nabídněte pomocnou ruku v hledání odborné pomoci**
- **připomeňte jeho pozitivní vlastnosti**

Zároveň můžete jedince motivovat k nácviku a internalizaci strategií, které mohou být nápomocné v předcházení a zvládání nutkání k sebepoškozování. Tyto strategie mohou zahrnovat:

- **rozpoznání a pojmenování spouštěčů, které vedou k sebepoškozování** (hádka mezi rodiči, pocit osamocení, neúspěch ve škole)
- **sepsání praktického „bezpečnostního plánu" obsahujícího kroky, jak postupovat a osoby, na které se obrátit, v případě nutkání k tomu si ublížit** („vůbec nevezmu žiletku do ruky", „zavolám na Linku bezpečí")
- **využívání alternativních prostředků, jak vyjadřovat emoce, o kterých se těžko mluví** (psaní deníku, kreativní činnost)
- **hledání způsobů, jak předcházet tíživým pocitům a nepříjemným situacím** (procházka se psem, sledování oblíbeného filmu, rozhovor s blízkou osobou)
- **praktikování bezpečnějších strategií přinášejících úlevu ve chvílích akutního extrémního emočního napětí** (svírání kostek ledu v ruce, bouchání pěstmi do polštáře, vyvztekání se nahlas, dechové cvičení, počítání)
- **budování podpůrných sítí, kterými mohou být třeba kamarádi či rodina**;
- **pečování o duševní zdraví pomocí mobilních aplikací** (Nepanikař, VOS.health, Calmio, Headspace)
- **odměňování se za velké i malé úspěchy** (zvládnutí náročné situace bez sebepoškozování, prožívání každého úspěchu, pochlubení se ostatním);
- **vyhledání odborné pomoci**
-

Doporučený postup pro rodiče

1. Na své dítě netlačte, za sebepoškozování ho netrestejte a neobviňujte. Podobné reakce mohou v dítěti ještě více prohloubit pocit „nikdo mi nerozumí“.
2. Přijměte sebepoškozování jako informaci o tom, že vaše dítě trápí něco, s čím si samo neví rady. Zkuste vnímat svět jeho očima a snažte se vžít do jeho situace.
3. Upřímně a citlivě s dítětem komunikujte, vyslechněte si ho a dejte mu najevo, že ho máte rádi a vyjádřete, že vám záleží na tom, čím si prochází a co ho trápí.
4. Pracujte na postupném prohlubování vašeho vztahu a důvěry. Řešením může být najít si pravidelný čas, kdy si spolu někam vyjdete, např. na procházku, do bazénu, na večeři. Nabízejte nápady, hledejte možnosti spolu, zamyslete se nad tím, kde je oblast zájmů vašeho dítěte, zkuste se k dítěti přiblížit.
5. Pokud vás na problém sebepoškozování vašeho dítěte upozornila škola, zkuste se na to dívat jako na pomoc a zájem o vaše dítě, spolupracujte se školou na případném řešení, naslouchejte sdělení pedagogů.
6. Odkažte dítě na kohokoliv jiného mimo rodinu, komu důvěřuje, s kým si bude moci o svém trápení promluvit (větší motivace ke změně, není zde zátěž vztahu rodič – dítě).
7. Vyhledejte a nabídněte dítěti možnost profesionální psychologické pomoci. Bez odborníků se to většinou neobejde.
8. Nebojte se obrátit na odborníky v poradnách, na linkách důvěry či v krizových centrech.
9. Dbejte na svoji duševní pohodu a neklaďte na sebe nárok, že problém sami vyřešíte. V případě potřeby pro sebe vyhledejte odbornou pomoc. Pokud nebudete psychicky v pohodě vy, nebudete mít kapacitu na to, abyste pomáhali druhým.

Doporučení pro pedagogy

1. Nabídněte žákovi rozhovor, důležité je správné načasování a vhodné prostředí (např. kabinet bez přítomnosti dalších osob).
2. Jednejte otevřeně, věcně, bez nadměrných emocí. Situaci komunikujte jasně a pro žáka srozumitelně. Dejte žákovi dostatek prostoru k vyjádření. Pokud se žák rozpovídá, nebojte se přímo zeptat na sebepoškozování a důvody, které jej k němu vedou. Příklad:
   „Někdy se lidé sebepoškozují, protože je to způsob zvládání silných a obtížných pocitů. Zajímalo by mě, jestli to není důvod, proč si ubližuješ?“.
3. Citlivě vnímejte, zda s vámi žák na toto téma je ochotný komunikovat. Přijměte, pokud se tématu vyhne.
4. Důvěra je pro mladého člověka velmi důležitá, mějte tak na vědomí citlivost údajů, které vám jsou sděleny. Neříkejte zjištěná fakta „na potkání“ dalším lidem, ale zároveň neslibujte mlčenlivost, protože určité informace jste povinni předat dál.
5. Respektujte hranice a kompetence vaší profese. Uvědomte si, že situaci nemusíte řešit sami, pracujte v týmu. Ve škole vyhledejte školního psychologa, školního metodika prevence či výchovného poradce, proberte s nimi situaci a zvažte, jak postupovat.
6. Pokud si nevíte rady s řešením situace a nemáte ji s kým konzultovat, alternativně můžete kontaktovat pedagogicko-psychologickou poradnu, či se obrátit např. na Linku důvěry Dětského krizového centra, kde nabízí i anonymní poradenství.
7. Nabídněte žákovi návštěvu školního psychologa, metodika prevence či výchovného poradce a zprostředkujte první společný kontakt. Dále předejte kontakty na odborná pracoviště (např. linky důvěry, krizová centra), na která se žák bude mít možnost obrátit o profesionální pomoc.
8. O situaci vyrozumějte vedení školy a rodiče dítěte – ideálně osobně na půdě školy. S rodinou navažte dlouhodobou spolupráci a předejte jim kontakty na odbornou pomoc.
9. Pokud máte podezření, že sebepoškozování může souviset se zanedbáváním, fyzickým či psychickým týráním nebo jiným zneužíváním, škola má povinnost toto oznámit odpovědným orgánům (Policie ČR, OSPOD).
10. V případě přímého rizika vážného zranění nebo smrti následkem sebepoškození je nutná okamžitá, i nedobrovolná hospitalizace na psychiatrii.
11. Myslete na důležitost vlastní psychohygieny. V případě potřeby neváhejte vyhledat odbornou pomoc.

Sebepoškozování v kontextu všeobecné primární prevence rizikového chování

Programy všeobecné primární prevence, realizované na základních a středních školách, se zaměřují na širokou škálu témat z různých oblastí rizikového chování. Přestože sebepoškozování není samostatně ohraničenou formou rizikového chování, **prolíná se s mnoha tématy**. Velmi často přichází zmínka o sebepoškozování ze strany žáků v kontextu v tématu návykových látek.

V rámci prevence sebepoškozování se klade důraz především na posílení schopnosti jedince:

- **zvládat zátěžové situace**
- **rozpoznávat a ovládat stres**
- **identifikovat silné stránky vlastní osobnosti**
- **navazovat plnohodnotné vztahy**

Prevence u dětí a mladistvých může být realizována na základě **sociálně-výchovné činnosti pedagogů na školách**, která představuje pomoc učitelů žákům/studentům při orientaci v každodenním životě, zvládání životních situací a motivaci k aktivní účasti na společenském životě.

Dále je možné prevenci organizovat formou **preventivních programů**, založených na **sociálně-psychologických principech** (např. program zaměřený na edukaci o stresu a jeho dopadech na člověka, identifikaci stresových faktorů u sebe a svých spolužáků a následný nácvik efektivních technik zvládání stresu a technik relaxačních). Efektivní preventivní programy jsou interaktivní, systematické, s možností opakování a zažití daných poznatků a technik. V rámci prevence je zároveň nezbytné edukovat a předat kontakty, na které se mohou žáci obrátit v případě, že si zažívají nějakou psychickou zátěž. **Čeho se naopak rozhodně vyvarovat, je přímá diskuze o tématu sebepoškozování, např. hovoření o metodách sebepoškozování.**

Účinnou prevenci zároveň není možné zajistit pouze prostřednictvím práce v rámci škol, je nezbytné ji prohloubit i na další úroveň, kam můžeme zařadit zejména **rodiče a učitele**. Prevence se v tomto případě zaměřuje na edukaci ohledně toho, jak sebepoškozování rozpoznat, co dělat a kam se obrátit pro odbornou pomoc.

MOŽNOSTI ODBORNÉ POMOCI, KONTAKTY

- **Linka bezpečí**
- **bezplatná linka důvěry pro děti a dospívající: 116 111 (nonstop)**
- **rodičovská linka: 840 111 234; 606 021 021**
- **e-mail: pomoc@rodicovskalinka.cz**
- **internetová linka: lb@linkabezpeci.cz**
- **Linka důvěry Dětského krizového centra**
- **linka důvěry pro děti i dospělé osoby: 241 484 149 (nonstop)**
- **chat: https://www.ditekrize.cz/pomahame-detem/**
- **internetové poradenství: problem@ditekrize.cz**
- **Dětské krizové centrum Praha – ambulantní pracoviště**
- **telefon: 241 480 511, e-mail pro objednání: ambulance@ditekrize.cz**
- **Rodičovská linka**
- **telefon: 606 021 021, e-mail: pomoc@rodicovskalinka.cz**
- **Linka pro rodinu a školu**
- **telefon: 116 000 (nonstop)**

METODICKÉ POKYNY A DOPORUČENÍ

- Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních (č. j.: MŠMT-21149/2016)
- Metodické doporučení k prevenci rizikového chování dětí, žáků a studentů ve školách a ve školských zařízeních (č. j.: MŠMT 21291/2010-28) rizikového chování:

1. návykové látky
2. rizikové chování v dopravě
3. poruchy příjmu potravy
4. alkohol
5. syndrom CAN
6. školní šikanování
7. kyberšikana
8. homofonie
9. extremismus, rasismus, xenofobie, antisemitismus
10. vandalismus
11. záškoláctví
12. krádeže
13. tabák
14. krizové situace spojené s násilím
15. netolismus
16. sebepoškozování
17. nová náboženská hnutí
18. rizikové sexuální chování
19. příslušnost k subkulturám
20. domácí násilí
21. hazardní hraní
22. dodržování pravidel prevence vzniku problémových situací týkajících se žáků s PAS
23. psychická krize a duševní onemocnění a jejich aktualizované přílohy.

- Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k výchově proti projevům rasismu, xenofobie a intolerance (č. j.: 14423/99-22).
- Metodické doporučení pro práci s Individuálním výchovným programem v rámci řešení rizikového chování žáků (č. j. MSMT-43301/2013).
- Metodický pokyn k jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví (č. j.: 10194/2002–14).

  související normy: Zákon o sociální potřebnosti č. 422/2003 Sb. (novela zákona č. 482/1991 Sb.) – ohlašovací povinnost školy při neomluvených hodinách; Zákon o sociálně-právní ochraně dětí č. 359/1999 Sb. (změny – platné znění od 1. 1. 2015 – více o ohlašovací povinnosti školy).
- Spolupráce předškolních zařízení, škol a školských zařízení s Policií ČR při prevenci a při vyšetřování kriminality dětí a mládeže a kriminality na dětech a mládeži páchané, (č. j.: 25884/2003-24).

  související norma: Zákon o odpovědnosti mládeže za protiprávní činy a o soudnictví ve věcech mládeže č. 218/2003 Sb. platné znění od 1. 6. 2015.
- Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT (č. j.: 37 014/2005-25).