

MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM **SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÝCH JEVŮ DĚTÍ A MLÁDEŽE** **(školní rok 2018-2019)**

(upraveno dle nového Metodického pokynu MŠMT
k prevenci a řešení šikanování mezi žáky č.j. : MSMT - 22294/2013-1)

Minimální preventivní program je komplexním systémovým prvkem v realizaci preventivních aktivit.

V rámci Minimálního preventivního programu je kladen důraz na proměnu školy, komunikaci, kooperaci a zdravý životní styl. Program má přinášet strukturované podněty pro potřeby prevence sociálně patologických jevů. Jedná se o celoroční program zaměřený na osobnostní a sociální rozvoj a výcvik v sociálně komunikativních dovednostech. Musí být určen pro žáky a pedagogické pracovníky školy a ve svém důsledku vést k pozitivní změně klimatu školy s minimem kázeňských problémů žáků ve škole i mimo školu. Zasahuje výchovnou i naukovou složku vzdělání během celého školního roku, směřuje k pozitivnímu ovlivnění klimatu třídy, ke změně motivace žáků a pedagogů a změnám vyučovacích metod. Základním předpokladem k maximální účinnosti je aktivní zapojení všech žáků třídy. Rodiče žáků musí být s celým programem průběžně seznamováni.

(Soubor pedagogicko-organizačních informací MŠ č.j. 12295/2005-20)

Mezi sociálně patologické jevy u dětí a mládeže řadíme širokou škálu výchovných problémů, výchovných poruch a poruch chování, a to včetně zneužívání návykových látek.

Prevence sociálně patologických jevů u dětí mládeže (dále jen „prevence“) představuje aktivity ve všech oblastech prevence:

- drogových závislostí, alkoholismu a kouření,
- kriminality a delikvence,
- virtuálních drog (počítače, playstation, televize a video),
- patologického hráčství (gambling),
- záškoláctví,
- šikanování (kyberšikana) vandalismu aj. forem násilného chování,
- xenofobie, rasismu, intolerance a antisemitismu.

Cíl minimálního preventivního programu

Cílem minimálního preventivního programu je ukázat mladé generaci cestu ke zdravému a plnohodnotnému životu a eliminovat v co největší možné míře sociálně patologické vlivy působící v současné době na děti a mládež.

Úkoly

Úkoly jsou prostředkem pro dosažení stanoveného cíle a jsou konkrétní vždy na školní rok.

Hlavní aktivity školy

- Odpovědnost za systematické vzdělávání školních metodiků a dalších pedagogických pracovníků v metodikách preventivní výchovy, v netradičních technikách pedagogické preventivní práce s dětmi a mládeží (interaktivní techniky, nácviky praktických psychologických a sociálně psychologických dovedností, techniky rozvíjení osobnosti, metody vytváření pozitivních vztahů mezi žáky apod.) a v řešení problémových situací souvisejících s výskytem patologických jevů.
- Systémové zavádění etické a právní výchovy, výchovy ke zdravému životnímu stylu aj. oblastí preventivní výchovy do výuky jednotlivých předmětů, ve kterých ji lze uplatnit.
- Uplatňování různých forem a metod působení na jednotlivce a skupiny dětí a mládeže zaměřeného na podporu jejich osobnosti a sociálního chování.
- Vytváření podmínek pro smysluplné využití volného času dětí a mládeže.
- Spolupráce s rodiči a osvětová činnost pro rodiče v oblasti zdravého životního stylu a v oblasti prevence problémů ve vývoji a výchově dětí a mládeže.
- Průběžné sledování konkrétních podmínek a situace ve škole z hlediska rizik výskytu sociálně patologických jevů a uplatňování různých forem a metod umožňujících včasné zachycení ohrožených dětí a mladistvých.
- Diferencované uplatňování preventivních aktivit a programů speciálně zaměřených na jednotlivé rizikové skupiny dětí a mládeže.
- Poskytování poradenských služeb školního metodika prevence a výchovného poradce žákům a zajišťování poradenských služeb specializovaných poradenských a preventivních zařízení pro žáky, rodiče a učitele.

Minimální preventivní program bude pravidelně jednou ročně vyhodnocován. Sledována bude jeho celková účinnost (do jaké míry bylo dosaženo stanovených cílů) i jeho průběh (jak program postupoval).

Školní metodik prevence

- Koordinuje přípravu Minimálního preventivního programu a jeho zavádění ve škole, podle jeho aktuálních potřeb a podmínek program inovuje, podílí se na jeho realizaci a vyhodnocuje jeho účinnost.
- Odborně a metodicky pomáhá především učitelům odpovídajících výchovně vzdělávacích předmětů, ve kterých je možné vhodnou formou zavádět do výuky etickou a právní výchovu, výchovu ke zdravému životnímu stylu aj. oblastí preventivní výchovy.
- Poskytuje učitelům a ostatním pracovníkům školy odborné informace z oblasti prevence, pravidelně je informuje o vhodných preventivních aktivitách pořádaných jinými odbornými zařízeními.
- Navrhuje vhodné odborné a metodické materiály aj. pomůcky pro realizaci Minimálního preventivního programu a navazujících preventivních aktivit školy.

Základní škola Havířov - Podlesí, F. Hrubína 5/1537, okres Karviná

Minimální preventivní program

- Sleduje ve spolupráci s dalšími pracovníky školy rizika vzniku a projevy sociálně patologických jevů a navrhuje cílová opatření k včasnému odhalování těchto rizik a k řešení vzniklých problémů, informuje pracovníky školy o způsobech řešení krizových situací v případech výskytu sociálně patologických jevů ve škole.
- Spolupracuje především s okresním metodikem preventivních aktivit, účastní se pravidelných porad organizovaných tímto pracovníkem a zajišťuje přenos zásadních informací z jejich obsahu.
- Spolupracuje na základě pověření ředitele školy se školskými a dalšími krizovými, poradenskými a preventivními zařízeními, se zařízeními realizujícími vzdělávání v prevenci a s institucemi zajišťujícími sociálně právní ochranu dětí a mládeže, zajišťuje informovanost žáků školy, jejich zákonných zástupců a pracovníků školy o činnosti těchto institucí a organizací.
- Zpracovává podklady pro informaci o Minimálním preventivním programu školy pro okresního metodika prevence, popř. krajského školského koordinátora prevence.

Metody práce

Používané metody práce:

- výklad – předání informací
- slohové a výtvarné práce na jednotlivá témata (práce dětí budou vystaveny v prostorách školy)
- sociální hry
- skupinové práce ve třídách i mimo ni (oborové dny)
- besedy s učiteli (v rámci vyučování i neformální setkání)
- přednášky a besedy s odborníky aj.
- práce s Internetem – informace a pomoc (např. www.modralinka.cz www.odrogach.cz, www.dck (Dětské krizové centrum), www.reknidrogamne.cz možnost napsat dotaz na adresu: problem@дитеkrize.cz)

Základními kompetencemi prevence v rámci podpory zdraví a zdravého životního stylu jsou :

- zvyšování sociální kompetence – rozvíjení sociálních dovedností, které napomáhají efektivní orientaci v sociálních vztazích, odpovědnosti za chování a uvědomění si důsledků jednání
- posilování komunikačních dovedností – zvyšování schopnosti řešit problémy, konflikty, adekvátní reakce na stres, neúspěch, kritiku
- vytváření pozitivního sociálního klimatu – pocitu důvěry, bez nadměrného tlaku na výkon zařazení do skupiny, práce ve skupině vrstevníků, vytvoření atmosféry pohody a klidu, bez strachu a nejistoty
- formování postojů ke společensky akceptovaným hodnotám – pěstování právního vědomí, mravních a morálních hodnot, humanistické postoje apod.
- dovednosti, znalosti a postoje, které si žáci osvojí musí korespondovat s věkem a navazovat na předchozí zkušenosti. Formy vzdělávání a výchovy musí zohledňovat životní styl rodiny i působení vrstevníků!

Zpracování konkrétních témat prevence do vzdělávacího procesu:

Klíčové vyučovací oblasti konkrétních témat prevence jsou:

- oblast zdravého životního stylu – výchova ke zdraví, osobní a duševní hygiena, výživa, pohybové aktivity
- oblast společenskovední – formy komunikace, sociální dovednosti a kompetence
- oblast přírodovědná – biologie člověka, fyziologie, chemie
- oblast rodinné a občanské výchovy
- oblast sociálně právní – právní aspekty sociálně patologických jevů, postoj společnosti k společensky nežádoucím jevům, práva dítěte apod.

Preventivní témata jsou nejčastěji frekventována v následujících předmětech:

- Rodinná výchova
- Občanská výchova
- Přírodověda, biologie
- Přírodověda, vlastivěda
- Český jazyk
- Prvouka
- Výtvarná výchova a výtvarné soutěže
- Tělesná výchova
- Chemie

Na I. stupni budou vybraná témata týkající se prevence nenásilně zařazována do výuky. Třídní učitelky děti dobře znají a vědí, na kterou problematiku se více zaměřit. Pozornost bude věnována rozvíjení komunikace tak, aby děti dokázaly otevřeně vyjadřovat své názory v třídním kolektivu.

Vzhledem k odlišnosti organizaci vyučování je **na II. stupni** program realizován nejen třídními učiteli, ale i vyučujícími jednotlivých předmětů v rámci výuky. Nejvíce informací získávají žáci v předmětech občanská a rodinná výchova. Do učebních plánů vhodných předmětů a jednotlivých ročníků jsou rozpracována témata - **ochrana člověka za mimořádných situací, prevence zdraví, výchova k volbě povolání**. I zde je výuka doplněna o besedy a zážitkové programy vedené odborníky.

Preventivní program pro 1. - 2. ročník

Způsob realizace:

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

Znalostní kompetence žáků:

- žáci dovedou pojmenovat zdravotní rizika spojená s kouřením, pitím alkoholu, užíváním drog, zneužíváním léků
- znají hodnotu zdraví, mají vědomosti, jak udržovat zdraví
- bezpečné chování na ulici / od nikoho nic nebrat, s nikým neodcházet /
- protidrogový preventista na škole, schránka důvěry

Preventivní program pro 3. - 5. ročník

Způsob realizace:

- uplatňování již stanovených a zažitých pravidel soužití mezi žáky a učiteli
- zkoumání a uvědomování si vlastní osobnosti
- rozvíjení schopnosti diskutovat, komunikovat, řešit problémy
- rozvoj schopnosti klást otázky, umění vyjádřit svůj názor, umění říci "ne"
- vnímání odlišností dětí mezi sebou, přijímání těchto jevů
- dodržování životosprávy

Znalostní kompetence žáků:

- uvědomění si, co tělu prospívá (aktivní volný čas, sport, zařazovat do denního režimu činnosti, které jsou vhodné z hlediska zdraví)
- schopnost pracovat v kolektivu, zařazení do skupiny, vytvoření atmosféry pohody a klidu, bez nadměrného tlaku na výkon
- znalost zákonů omezuující kouření, požívání alkoholu, zákony týkající se užívání šíření drog
- základní mezilidské vztahy, umí rozpoznat projevy lidské nesnášenlivosti
- ví, na koho se obrátit v případě, že někdo ohrožuje nebo poškozuje jeho práva (důvěra mezi učitelem a žákem, schránka důvěry, protidrogový koordinátor na škole)
- mají povědomost o tom, že každé jednání, které ohrožuje práva druhých (šikana, násilí, zastrášení aj.), je protiprávní
- znají základní způsoby odmítání návykových látek ve styku s vrstevníky

Preventivní program pro 6. ročník

Způsob realizace:

- přechod na druhý stupeň - řada změn (změna třídního učitele, střídání vyučujících, odchod některých spolužáků, příchod nových, zvýšené nároky na objem a strukturu učiva = spousta zátěžových situací)
- vytváření vztahu důvěry mezi žáky a učiteli a mezi žáky navzájem
- stanovení pravidel soužití třídní komunity
- formování skupiny, která je pro žáka bezpečným místem, která mu pomůže vyhnout se rizikovému nežádoucímu chování
- začlenění nových žáků do třídy

Znalostní kompetence žáků:

- respektují odlišné názory či zájmy lidí a odlišné způsoby jejich chování a myšlení, jsou tolerantní k menšinám
- znají vhodné způsoby chování a komunikace v různých životních situacích
- umí pracovat ve skupině a přebírat zodpovědnost
- uvědomují si podstatu protiprávního jednání a právní odpovědnost za případné protiprávní činy
- umí zhodnotit vhodné a nevhodné zdravotní návyky
- ví, co je podstatou zdravého životního stylu a snaží se o jeho realizaci
- znají pozitivní vliv aktivního pohybu, relaxace, duševní hygieny
- ví, že zneužívání dítěte je trestné
- učí se diskutovat o rizicích zneužívání drog, orientují se v trestně právní problematice návykových látek
- odborná pomoc - ví, kde jí hledat
- odmítají projevy brutality a násilí zprostředkované médii a umí o nich diskutovat

Preventivní program pro 7. ročník

Způsob realizace:

- hlubší vzájemné poznávání účastníků
- prohlubování vztahů důvěry
- upevňování kolektivních vztahů se včasným podchycením nežádoucích projevů chování
- trénink obrany před manipulací, umění říci "ne"
- zvládání náročných duševních situací
- umění vyrovnat se s neúspěchem

Znalostní kompetence žáků:

- žáci znají význam harmonických mezilidských vztahů pro zdravý životní styl, respektují odlišné názory a zájmy, tolerance k menšinám
- znají a uplatňují způsoby řešení neshod se spolužáky / nenásilným způsobem /
- znají vhodné způsoby chování a komunikace v různých životních situacích
- umí pracovat ve skupině, přebírají zodpovědnost za společné úkoly
- znají významné dokumenty upravující lidská práva a sociálně právní ochranu dětí uvědomují si podstatu protiprávního jednání a právní odpovědnost za případné právní činy
- umí zhodnotit vhodné a nevhodné zdravotní návyky
- ví, co je podstatou zdravého životního stylu a snaží se o jeho realizaci
- znají pozitivní vliv aktivního pohybu, relaxace, duševní hygieny
- ví, že zneužívání dítěte je trestné
- umí diskutovat o rizicích zneužívání drog, orientují se v trestně právní problematice návykových látek
- ví, kde hledat odbornou pomoc, v případě potřeby ji dovedou využít
- bezpečně zvládají účelné modely chování v krizových situacích / šikanování, týrání, sexuální zneužívání apod. / a správně se rozhodují v situacích vlastního nebo cizího ohrožení
- dokáží komunikovat se specializovanými službami / linky důvěry, krizová centra / odmítají projevy brutality a násilí zprostředkované médií a umí o nich diskutovat

Preventivní program pro 8. ročník

Způsob realizace:

- realizovat výrazně aktivní formou (diskuse, hraní rolí, rozhovor, kreslení)
- program je zaměřen na upevnování vztahů ve třídě
- rozvoj schopností přijímat svobodná a odpovědná rozhodnutí
- nácvik komunikace na základě vlastních prožitků.
- nácvik řešení zátěžových situací
- zvýšení schopnosti odolávat nebezpečím, krizím, stresu, zátěžovým situacím (včetně odmítání drog, alkoholu, nikotinu, nevhodných způsobů chování)
- společenské vztahy (vliv reklamy apod.)
- modelové, projektové situace poskytující návody k řešení problémů

Znalostní kompetence žáků:

- žáci znají význam harmonických mezilidských vztahů pro zdravý životní styl
- respektují odlišné názory a zájmy, tolerance k menšinám
- znají a uplatňují způsoby řešení neshod se spolužáky (nenásilným způsobem)
- znají vhodné způsoby chování a komunikace v různých životních situacích
- umí pracovat ve skupině, přebírají zodpovědnost za společné úkoly
- znají významné dokumenty upravující lidská práva a sociálně právní ochranu dětí
- uvědomují si podstatu protiprávního jednání a právní odpovědnost za případné právní činy
- umí zhodnotit vhodné a nevhodné zdravotní návyky
- ví, co je podstatou zdravého životního stylu a snaží se o jeho realizaci
- znají pozitivní vliv aktivního pohybu, relaxace, duševní hygieny

- ví, že zneužívání dítěte je trestné
- umí diskutovat o rizicích zneužívání drog, orientují se v trestně právní problematice návykových látek
- ví, kde hledat odbornou pomoc, v případě potřeby ji dovedou využít
- bezpečně zvládají účelné modely chování v krizových situacích (šikanování, týrání, sexuální zneužívání apod.) a správně se rozhodují v situacích vlastního nebo cizího ohrožení
- dokáží komunikovat se specializovanými službami (linky důvěry, krizová centra) odmítají projevy brutality a násilí zprostředkované médii a umí o nich diskutovat

Preventivní program pro 9. ročník

Způsob realizace:

- mapování dosažených výsledků osobnostního a sociálního rozvoje
- fixovat tyto dovednosti a postoje
- využívat prvků předchozích programů
- pozitivní formování třídního kolektivu
- využívat komunitní kruh

Znalostní kompetence žáků:

- žáci znají význam harmonických mezilidských vztahů pro zdravý životní styl
- respektují odlišné názory a zájmy, tolerance k menšinám
- znají a uplatňují způsoby řešení neshod se spolužáky (nenásilným způsobem)
- znají vhodné způsoby chování a komunikace v různých životních situacích
- umí pracovat ve skupině, přebírají zodpovědnost za společné úkoly
- znají významné dokumenty upravující lidská práva a sociálně právní ochranu dětí
- uvědomují si podstatu protiprávního jednání a právní odpovědnost za případné právní činy
- umí zhodnotit vhodné a nevhodné zdravotní návyky
- ví, co je podstatou zdravého životního stylu a snaží se o jeho realizaci
- znají pozitivní vliv aktivního pohybu, relaxace, duševní hygieny
- ví, že zneužívání dítěte je trestné
- umí diskutovat o rizicích zneužívání drog, orientují se v trestně právní problematice návykových látek
- ví, kde hledat odbornou pomoc, v případě potřeby ji dovedou využít
- bezpečně zvládají účelné modely chování v krizových situacích (šikanování, týrání, sexuální zneužívání apod.) a správně se rozhodují v situacích vlastního nebo cizího ohrožení
- dokáží komunikovat se specializovanými službami / linky důvěry, krizová centra / odmítají projevy brutality a násilí zprostředkované médii a umí o nich diskutovat

Strategie ZŠ F. Hrubína Havířov na rok 2018/2019 na podporu prevence a zdraví

Preventista sociálně patologických jevů: **Mgr. Markéta Šalomonová**

1. Metodik prevence M. Šalomonová, výchovná poradkyně K. Sedláčková, speciální pedagog Mgr. Kateřina Urbanová popřípadě další vyučující se budou účastnit seminářů a přednášek zaměřených na prevenci. S nimi seznámí ostatní pedagogické pracovníky.
2. Metodik prevence M. Šalomonová opět nabídne vyučujícím materiály k prevenci šikany a s protidrogovým zaměřením obsahující různé formy práce s žáky zejména při rodinné výchově, občanské výchově, které získala na seminářích a přednáškách.
3. Pedagogičtí pracovníci mohou využívat i publikace ze školní knihovny, časopisy „Prevence“ a „Psychologie“ a DVD, které jsou k dispozici ve sborovně nebo u metodika prevence.
4. Ve školní a mimoškolní době uspořádáme: vánoční vystoupení, besídky tříd, školní sportovní soutěže, dopravní soutěž, Lampionový průvod, Mikuláše, mimoškolní sobotní výlety dle možností, především pro upevnění přátelských vztahů mezi žáky na II.stupni.
5. Ve školním roce mají žáci možnost navštěvovat učebnu výpočetní techniky a pravidelně různé zájmové kroužky. Také mají možnost zúčastnit se školních, okresních a krajských soutěží.
6. Žáci školní družiny mají možnost ve volném čase využívat školní internet, keramickou dílnu, bazén, mají přístup na školní hřiště.
7. V rámci výuky se žáci zúčastní exkurzí a projektových dnů s jazykovým, dějepisným, zeměpisným, přírodopisným a výchovným zaměřením.
8. Do hodin rodinné výchovy a občanské výchovy budou zahrnuty informace o primární prevenci drogové závislosti, dalších sociálně- patologických jevech- šikaně a kyberšikaně a pohlavně přenosných chorobách. Žáci se seznámí s významem zdravého životního stylu: se zdravou výživou, nutností pohybových aktivit a se způsoby udržení psychického zdraví.
9. V rámci rodinné a občanské výchovy se žáci seznámí s tematickými celky: Člověk a drogy, Šikana není dětská hra, Moderní je nekouřit, Psychosociální průprava (vrstevnická svépomoc – vybraní žáci), Sexuální výchova a prevence AIDS, Zásady bezpečného chování, Rasismus a tolerance, dlouholetá spolupráce s občanským sdružením ZIP Havířov, tel. 596828645, Centrem prevence tel. 599505320, popř. Pedagogicko-psychologickou poradnou tel. 597582372, či Městskou policií.
10. Na školní nástěnce budeme publikovat důležité informace o nebezpečí drog, šikany, kyberšikany, pohlavních chorob a sebepoškozování. Budeme se zapojovat do různých projektů např. „ Protidrogový vlak“. Žáci 8. ročníku zrealizují v rámci předmětu pracovní činnosti projekt zaměřený na zdravou výživu a zdravý životní styl – vše bude vystaveno na chodbách školy.
11. V případě nutnosti bude metodik prevence kontaktovat Středisko protidrogové závislosti tel. 476731939, Centrum drogové pomoci HA 596884854. V tomto zařízení mohou učitelé, rodiče i samotní žáci konzultovat s odborníky problémy týkající se drog. V případě výskytu šikany Policii ČR a Oddělení sociálně – právní ochrany dětí (OSPOD) HA 596803483.
12. Prostřednictvím Školního parlamentu a schránky důvěry budeme udržovat a zvyšovat důvěru žáků v nás učitele, kterým se mohou svěřit s problémem, který je trápí.

Další plánované akce na podporu prevence a zdraví:

I. stupeň:

- Projekt „Zdravé zuby“ - informační výstava pro rodiče v rámci projektu
- Besedy s Mě Policií na téma „Bezpečnost dětí – dej přednost životu“
- Akce „Mléko školám“, „ Ovoce do škol“
- Projekt společná návštěva divadla v Havířově, či v Ostravě v rámci změny životního stylu a získání návyků kulturního chování (tematická příprava, vlastní návštěva, využití ve výuce, výstava zpracovaných témat pro rodiče)
- Spolupráce se ZUŠ Havířov – koncerty „Děti dětem“
- Spolupráce s Městskou knihovnou v Havířově – knihovnické lekce, čtenářské pasy
- Spolupráce s nakladatelstvím Albatros a Mladá fronta – podpora čtenářské gramotnosti
- Projektové dny – „Poznávání regionu z hlediska využití volnočasových aktivit“
- Evropský týden mobility – (charitativní akce města)
- Projekt DOD – Záchraný integrovaný systém, Hasiči (Požární ochrana - prevence)
- Beseda – BESIP (dopravní výchova)
- Dopravní soutěž - závody na koloběžkách
- Mezinárodní výstava dětské kresby – výtvarná soutěž „Krásná jako kvítka“
- Školní výlety – poznávání regionu
- Lyžařský výcvik pro zájemce (pobytový i výjezdový)
- Účast na soutěžích vyhlášených v průběhu roku (Recitační soutěž, Matematický Klokán...)
- Návštěva školních kroužků (Aj, plavání), spolupráce s organizací Asterix- pečení perníčků...
- „Den Země“ – celoškolní projekt (péče o živ.prostředí, výstava žák. prací, třídění odpadů)
- Karneval pro žáky I. st.?
- Halloveenský den (dopolední show)
- Lampionový průvod
- Akce „Mikuláš“
- Sportovní den – olympiáda „Den dětí“
- Kulturní akce: „ Rozsvícení vánočního stromu“
- Exkurze: Semag Havířov, Park Lyne Petřvald, ZOO Ostrava... (dle možností)
- Preventivní program Centra prevence (některé třídy)
- Beseda ZIP pro 5. ročníky „ Nebezpečný internet“
- „Vrstevníková svépomoc“ ve všech třídách realizována žáky 8. roč.

II. stupeň:

- Besedy s Mě Policií na téma „Prevence proti kriminalitě, Dej přednost životu“
- Proškolení preventivistů z řad žáků v programu „Peer program“(celoroční)
- Zdravá 5 - zásady zdravého stravování
- Recitační soutěž, olympiády z JČ, M, D, Ch...., matematický Klokan
- Projekt společná návštěva divadla v Havířově, či v Ostravě v rámci změny životního stylu a získání návyků kulturního chování (tematická příprava, vlastní návštěva, využití ve výuce)
- Spolupráce se ZUŠ Havířov- koncerty
- Spolupráce s Městskou knihovnou v Havířově – knihovnické lekce (prevence kyberšikany...)
- Spolupráce SOU Sýkorova – polytechnické aktivity
- Akce „Ovoce a mléko do škol“
- Projekt VV „ Krásná jako kvítka“
- Čas proměn pro dívky a chlapce 7. roč. – prevence sexuálního života
- Projekt zaměřený na zdravou výživu a zdravý životní styl – žáci 8. roč. v Pě
- „Den Země“ – celoškolský projekt (péče o životní prostředí)
- Účast a pomoc při dopravní soutěži (závody na koloběžkách), při akci Mikuláš, Lampionový průvod, na Dni otevřených dveří, při zápisu do 1. tříd – vybraní žáci
- Evropský týden mobility – (celá škola)
- Exkurze – Česká televize Ostrava, firma Marlenka, ZOO Ostrava, skládka DEPOS a Čistička odpadních vod (žáci 7. roč), Záchraná stanice Bartošovice ... (dle možností)
- Návštěva školních kroužků, spolupráce s organizací Asterix
- Realizace školních výletů (poznej svou vlast – Z, PŘ, D, Tv)
- Spolupráce s organizací „ ZIP“ – prožitkové programy (šikana, vztahy ve třídě, drogy, partnerské vztahy, světová náboženství, holocaust...)
- Účast na sportovních soutěžích – vybraní žáci (florbal, plavání, disk golf...)
- Projekt „ Protidrogový vlak“ pro nové žáky 6. roč.
- Lyžařský výcvik
- Lampionový průvod
- Mimoškolní akce – dle zájmu žáků a rodičů II.st (asi Polsko – Osvětim)
- Vrstevnická svépomoc realizovaná žáky 8. tříd – P. Konieczny, D. Olbert,
T. Poruba, L. Gmuzdková

Celoroční práce: ŠKOLNÍ PARLAMENT (dva žáci z každé třídy 4. – 9. ročníku)

Postup školy v případě výskytu zneužívání návykových látek

Postup je vyvěšen ve sborovně školy.

V případě, že selhala preventivní opatření školy a v případě podezření, že žák zneužívá návykové látky, škola (vedení školy, školní metodik prevence, výchovný poradce, třídní učitel) dle svých odborných znalostí a komunikativních sociálních dovedností:

- Proveďte diskrétní pohovor se žákem, šetření. V případě možné nedůvěry v pracovníky školy tento pracovník požádá (již před realizací prvního rozhovoru) o spolupráci pracovníky pedagogicko-psychologické poradny (PPP) nebo kontaktního pracovníka protidrogového informačního centra
- Při potvrzení důvodného podezření kontaktuje vedení školy rodiče, event. zákonné zástupce a doporučí jim využití pomoci kontaktních center, odborníků zdravotnických zařízení, pedagogicko-psychologické poradny.
- V případě negativní reakce rodičů (zákonného zástupce) na sdělenou skutečnost a v případě, že rodiče nezajistí pro žáka další péči, požádá škola o pomoc Odbor sociálních věcí (oddělení péče o dítě) při Magistrátě v Havířově v souvislosti s možností zanedbání péče ze strany rodičů. Současně o tomto kroku uvědomí rodiče (zákonného zástupce).
- V případě akutního ohrožení zdraví po požití některé z návykových látek (včetně alkoholu) kontaktuje škola rodiče okamžitě, popřípadě zajistí žákovi lékařskou péči a současně o tomto kroku uvědomí rodiče, Policii ČR, popř. Odbor sociálních věcí (viz výše), kontaktního pracovníka protidrogového informačního centra nebo PPP.
- V případě dealerství nebo podezření na porušení §217 trestního zákona (ohrožení mravní výchovy dítěte) nebo zanedbání povinné péče oznámí škola věc policii (popř. Odbor sociálních věcí – oddělení péče o dítě).

Důležitá kontaktní telefonní čísla

Linka bezpečí	800 155 555 nebo 800 116 111
Linka pro děti, které odešly z domova	800 111 113
Protidrogové informační centrum	476 731 939
Centrum drogové pomoci Havířov	596 884 854
Policie ČR	596 433 333

Postup školy v případě výskytu šikany

Program proti šikanování

navazuje na Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení čj.: MSMT - 22294/2013-1

- Školním metodikem prevence byla jmenována p. uč. Mgr. Markéta Šalomonová
- Žáci byli informováni tř. učitelem, rodiče pak na třídních schůzkách o působení výchovného poradce a metodika prevence na škole.
- Vyučujícím byl předán metodický materiál s příklady znaků šikanování (příloha č. I). Nedílnou součástí tohoto materiálu je i seznam dostupné literatury s tematikou šikany.(sborovna)
- Ve škole bude umístěna uzamykatelná schránka důvěry: kontaktní osoba p. uč. M. Šalomonová
- O tématu šikany budou třídní učitelé diskutovat se žáky při třídnických hodinách (dle potřeby) a s rodiči na třídních schůzkách (alespoň 2 x ročně).
- Všichni pracovníci školy budou aktivně dodržovat rozvrh dozorů a budou provádět dohled v těch prostorách, kde k šikanování již došlo nebo kde by k němu mohlo docházet. Případných projevů šikany si budou všimnout i nepedagogičtí pracovníci. Každý projev šikany je nutno nahlásit tř. učiteli, výchovné poradkyni či vedení školy.
- V případě problému šikany budou třídní učitelé situaci konzultovat s vých. poradkyní K.Sedláčkovou , nebo se mohou obrátit na metodika prevence M. Šalomonovou.
- Přednášky s tematikou šikany budou využity i pro nově nastupující pedagog. pracovníky.
- V případě podezření na šikanu ve třídě doporučuji využít metodický postup pro řešení šikany a provést sociometrický test.
- Každý projev šikany musí být taktně řešen při zachování důvěrnosti informací, a to ve spolupráci vedení školy, výchovného poradce, rodinou oběti i rodinou agresora.
- Pro potrestání agresorů lze využít následující běžná výchovná opatření: napomenutí a důtka třídního učitele, důtka ředitele, snížení známky z chování, převedení do jiné třídy, doporučení rodičům obětí i agresorů návštěvy v ambulantním oddělení střediska výchovné péče pro děti a mládež. V mimořádných případech lze doporučit dobrovolné umístění dítěte do bytového oddělení SVP, podání návrhu orgánu sociálně právní ochrany dítěte k zahájení řízení o nařízení předběžného opatření či ústavní výchovy s následným umístěním v diagnostickém ústavu či vyzoomění policejního orgánu, došlo-li k závažnějšímu případu šikanování.

Krizový plán a postupy řešení šikanování

Charakteristika šikanování

Šikanování je chování, jehož záměrem je ublížit, ohrožit nebo zastrašit žáka. Spočívá v opakovaných fyzických a psychických útocích jedincem nebo skupinou vůči jinému jedinci či skupině, kteří se neumí nebo nemohou bránit. Patří zde bití, vydírání, loupeže, poškozování věcí, nadávky, pomluvy, vyhrožování, ponižování, sexuálního obtěžování až zneužívání. Nově se objevuje i tzv. kyberšikana – útoky pomocí e-mailů, sms zpráv a zveřejňováním urážlivých materiálů na internetové stránky.

Postup pedagogického pracovníka

1. Informují-li rodiče pedagogického pracovníka o podezření na šikanování, zahájí okamžitě vyšetřování šikany, spolupracuje s metodikem prevence a výchovným poradcem, informuje ředitele školy.
2. Má-li pedagogický pracovník podezření na šikanování, 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 v pedagogické radě potrestání agresorů.

Postup ředitele školy

1. Přijme informaci o šikanování (pedagogický pracovník, rodič, žák)
2. Rozhodne, zda škola zvládne řešit šikanu vlastními silami nebo zda škola potřebuje pomoc z venku a je nezbytná její 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 dotčených rodičů o vyšetřování šikany nebo sám informuje o výsledcích vyšetřování šikany, které řídí.
5. V případě negativních dopadů šikanování 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 šikanování nebo při podezření, že šikanování naplnilo skutkovou podstatu trestného činu (provinění) 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.

Postupy při vyšetřování šikany

A. Vyšetřování počáteční šikany, standardní forma – škola situaci řeší vlastními silami

1. Rozhovor s těmi, kteří na šikanování upozornili a s oběťmi.
2. Nalezení vhodných svědků.
3. Individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky (nikoli však konfrontace obětí a agresorů).
4. Zajištění ochrany obětí.
5. Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi.

Výchovná opatření pro potrestání agresorů:

- napomenutí a důtka třídního učitele, důtka ředitele školy, podmíněné vyloučení
- snížení známky z chování
- převedení do jiné třídy

Pro nápravu situace ve skupině je potřeba pracovat s celým třídním kolektivem, především s těmi, kteří přihlíželi a nezasáhli – třídnické hodiny, třídní schůzky.

B. Pokročilá šikana s neobvyklou formou – výbuch skupinového násilí vůči oběti, tzv. třídního lynčování – škola potřebuje pomoc zvenku

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.

Při řešení těchto případů šikany se doporučuje spolupracovat s institucemi:

- v resortu školství – s pedagogicko - psychologickými poradnami, středisky výchovné péče, speciálně pedagogickými centry
- v resortu zdravotnictví – s pediatry a odbornými lékaři, dětskými psychology, psychiatry a zařízeními, která poskytují odbornou poradenskou a terapeutickou péči, včetně individuální a rodinné terapie
- v resortu sociální péče – s oddělením péče o rodinu a děti, s oddělením sociální prevence (možnost vstupovat do každého šetření, jednat s dalšími zainteresovanými stranami, s rodinou)

Dojde-li k závažnějšímu případu šikanování nebo při podezření, že šikanování naplnilo skutkovou podstatu trestného činu (provinění) kontaktovat:

- Policii ČR
- orgán sociálně- právní ochrany dítěte (OSPOD)

Důležitá telefonní čísla a odkazy

Linka bezpečí:	800 155 555, 116 111
Linka důvěry Havířov:	596 410 888
Pedagogicko-psychologická poradna Ha:	597 582 372
Elpis – poradna pro oběti násilí:	596 812 764
Středisko výchovné péče Karviná	552 301 679
Linka pro děti, které odešly z domova	800 111 113
Krizová telefonní linka k šikaně	286 881 059, 774 089 181
Odbor sociálně-právní ochrany dětí Ha:	596 803 483
Policie ČR	596 433 333

www.sikana.cz

www.minimalizacesikany.cz

www.nasedite.cz

www.detskaprava.cz

Seznam doporučené literatury z oblasti agresivity a šikanování

Kolář, M.: „Bolest šikanování“, Portál, Praha 2001, 2005

Kolář, M.: "Skrutý svět šikanování ve školách", Portál, Praha 1997, 2000

Říčan, P.: "Agresivita a šikana mezi dětmi", Portál, Praha 1995

Parry, J., Carington, G.: "Čelíme šikanování - sborník metod". Metodický materiál IPPP, Praha 1995

Fontana, D.: "Psychologie ve školní praxi", Portál, Praha 1997

Kolář, M.: Bolest šikanování. Cesta k zastavení epidemie šikanování ve školách, Portál, Praha 2001

Časopisy: Kolář, M.: "Omyly kolem šikanování", Moderní vyučování, č. 9/1997

Fojtíková, Z.: "Cesta k nápravě", Rodina a škola č. 6-7/2000

Fojtíková, Z.: Nebezpečná epidemie. Cyklus o šikaně s dr. Kolářem. Rodina a škola č. 3,4,5, 6-7,8-9,10,11,12/2000

Kolář, M.: Poplachový plán při výbuchu brutální šikany. Školní "lynčování" vyvolává zatím jen bezmoc. Bezpečnostní teorie a praxe, in Sborník Policejní akademie ČR, č. 1/2000

Kolář, M.: Soudce Lynch na českých školách? Vyšetřování a léčba specifických typů šikan. in Sborník "Prevence šikanování ve školách", Institut pedagogicko-psychologického poradenství ČR, Praha 1998

Postup školy v případě výskytu šikany-příloha I.

Nepřímé a přímé znaky šikanování

Nepřímé (varovné) znaky šikanování mohou být např.:

- Žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády.
- Při týmových sportech bývá jedinec volen do mužstva mezi posledními.
- O přestávkách vyhledává blízkost učitelů.
- Má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený.
- Působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči.
- Stává se uzavřeným.
- Jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje.
- Jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené.
- Zašpiněný nebo poškozený oděv.
- Stále postrádá nějaké své věci.
- Odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy.
- Mění svoji pravidelnou cestu do školy a ze školy.
- Začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole.
- Odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.
(Zejména je třeba věnovat pozornost mladším žákům nově zařazeným do třídy, neboť přizpůsobovací konflikty nejsou vzácností!)

Rodiče žáků se doporučuje upozornit zejména na to, aby si všímali těchto možných příznaků šikanování:

- Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
- Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávilo volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.
- Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.
- Nechuť jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno při bedlivější pozornosti pozorovat strach. Ztráta chuti k jídlu.
- Dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem.
- Dítě chodí domů ze školy hladové (agresoři mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
- Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!"
- Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
- Dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objevují výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co je trápí.
- Dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze.
- Dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí.
- Dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči rodičům.
- Dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma. Své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.)
- Dítě se vyhýbá docházce do školy.
- Dítě se zdržuje doma víc, než mělo ve zvyku.

Přímé znaky šikanování mohou být např.:

- Posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet. Rozhodujícím kritériem je, do jaké míry je daný žák konkrétní přezdívkou nebo „legrací“ zranitelný.
- Kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejména pronášené nepřátelským až nenávistným, nebo pohrdavým tónem.
- Nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil.
- Příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem, a skutečnost, že se jim podřizuje.
- Nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či k spoluúčasti na nich.
- Honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvláště silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí.
- Rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout.

Postup školy v případě výskytu šikany - příloha II.
Příklad informačního letáku pro žáky ZŠ

Nepřehlédni, trápíš-li se kvůli šikaně
Pomohu ti!

Jmenuji se: _____

Najdeš mě: _____

Návštěvní hodiny mám: _____

Telefon: _____

Vím, že je to moc těžké. Cítíš se sám, je ti smutno, máš strach a nevíš, co máš dělat.

Přečti si proto následující řádky.

Co je to šikanování?

Za šikanování se považuje to, když jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně ubližují druhým. Znamená to, že ti někdo, komu se nemůžeš ubránit, dělá, co ti je nepříjemné, co tě ponižuje, nebo to prostě bolí.

Strká do tebe, nadává ti, schovává ti věci, bije tě. Ale může ti znepríjemňovat život i jinak. Pomlouvá tě, intrikuje proti tobě, navádí spolužáky, aby s tebou nemluvili a nešíkali si tě.

Proč jsi šikanován?

Není to proto, že jsi špatný, nebo proto, že si to nějak zasloužíš. Chyba není v tobě, ale ve špatných vztazích mezi některými žáky vaší třídy nebo školy. Převládá v nich bezohlednost a násilí. Pamatuj si, že nikdo ti nemá právo ubližovat!

Když se ptali jednoho zoufalého žáka, proč o svém trápení neřekl rodičům, odpověděl: "Já nevím, když přijdu domů, tak se na to snažím nemyslet. A doufám, že už to bude lepší." Myslet si, že to bude lepší, je omyl. Nikomu nic neřict je strkání hlavy do písku, které situaci jenom zhoršuje. Nevzdávej to a udělej následující:

- **Obrat' se na mne jako na výchovného poradce. Mohu ti skutečně pomoci, budu ti věřit a neprozradím tě.**
- **Svěř se svým rodičům**

- **V případě, že nenajdeš odvalu říct to mně ani svým rodičům, zavolej na Linku bezpečí, telefon 116111. Bezplatně můžeš telefonovat z celé republiky. Nepotřebuješ k tomu peníze ani telefonní kartu. Tito lidé ti budou věřit, protože nejsi sám, kdo se takto trápí.**

Postup školy v případě výskytu šikany - příloha III.
Příklad informačního letáku pro žáky ZŠ

Nikdo nemá právo druhému ubližovat!

Spolužáci se k tobě chovají nepřátelsky, ubližují ti a ty nevíš, jak dál.

Víš o někom, kdo je šikanován, a je ti ho líto.

překonej strach a zajdi za výchovným poradcem.

Jmenuje se _____

Najdeš ho _____

Návštěvní hodiny má _____

Telefon _____

Co je to šikanování?

Za šikanování se považuje, když silnější žák nebo žáci pro vlastní potěšení, často opakovaně, ubližují druhým. V počátku se to děje nenápadně, prostřednictvím různých legráček a "testíků" (strkání, nadávání, schovávání věcí...), případně odmítáním, přehlížením, zesměšňováním a pomlouváním. Později se otravování života stupňuje a zdokonaluje. Nastupuje fyzické násilí (bití, krádeže a poškozování věcí). Šikanování je vážná věc a v řadě případů bývá trestným činem. Oběti mohou následky šikanování na těle i duši nést celý život.

Proč bývá člověk šikanován?

Není to proto, že by byl špatný, nebo proto, že by si to nějak zasloužil. Chyba není v něm, ale ve špatných vztazích mezi některými spolužáky. Převládá v nich bezohlednost a násilí.

Jak se můžeš bránit?

Když se ptali jednoho zoufalého žáka, proč o svém trápení neřekl rodičům, odpověděl: "Já nevím, když přijdu domů, tak se na to snažím nemyslet. A doufám, že už to bude lepší." Myslet si, že to bude lepší, je omyl. Nikomu nic neříct je strkání hlavy do písku, které situaci jenom zhoršuje. Nevzdávej to a udělej následující:

- **Obrat' se na mne jako na výchovného poradce. Mohu ti skutečně pomoci, budu ti věřit a neprozradím tě.**
- **Svěř se svým rodičům**

- **V případě, že nenajdeš odvahu říct to mně ani svým rodičům, zavolej na Linku bezpečí tel. 116111. Bezplatně můžeš telefonovat z celé republiky. Nepotřebuješ k tomu peníze ani telefonní kartu. Tito lidé ti budou věřit, protože nejsi sám, komu se něco podobného děje.**

Informační leták pro žáky ZŠ

Nikdo nemá právo druhému ubližovat!

Spolužáci se k tobě chovají nepřátelsky, ubližují ti a ty nevíš, jak dál.

Víš o někom, kdo je šikanován, a je ti ho líto.

PŘEKONEJ STRACH A ZAJDI ZA UČITELEM, KTERÉMU DŮVĚŘUJEŠ (ŠKOLNÍM METODIKEM PREVENCE, ŠKOLNÍM PSYCHOLOGEM, VÝCHOVNÝM PORADCEM).

Co je to šikanování?

Za šikanování se považuje to, když jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně ubližuje druhým. Znamená to, že ti někdo, komu se nemůžeš ubránit, dělá, co ti je nepříjemné, co tě ponižuje nebo to prostě bolí. Strká do tebe, nadává ti, schovává ti věci. Ale může ti znepříjemňovat život i jinak. Pomlouvá tě, intrikuje proti tobě, navádí spolužáky, aby s tebou nemluvili a nevšímali si tě.

Později se otravování života stupňuje a zdokonaluje. Nastupuje fyzické násilí (bití, krádeže a poškozování věcí). Šikanování je vážná věc a v řadě případů bývá trestným činem.

Proč bývá člověk šikanován?

Není to proto, že by byl špatný, nebo proto, že by si to nějak zasloužil. Chyba není v něm, ale ve špatných vztazích mezi některými spolužáky. Převládá v nich bezohlednost a násilí.

Jak se můžeš bránit?

Když se ptali jednoho zoufalého žáka, proč o svém trápení neřekl rodičům, odpověděl: „Já nevím, když přijdu domů, tak se na to snažím nemyslet. A doufám, že už to bude lepší.“ Myslet si, že to bude lepší, je omyl. Nikomu nic neříct, je strkání hlavy do písku, které situaci jenom zhoršuje. Nevzdávej to a udělej následující:

- Obrat' se na učitele, kterému důvěřuješ. Může ti skutečně pomoci, bude ti věřit a neprozradí tě.
- Svěř se svým rodičům.
- V případě, že nenajdeš odvahu říct to ani svým rodičům, zavolej na pražskou **Linku bezpečí**, telefon **116 111**. Bezplatně můžeš telefonovat z celé republiky. Nepotřebuješ k tomu peníze ani telefonní kartu. Tito lidé ti budou věřit, protože nejsi sám, komu se něco podobného děje.

Existuje i Krizová linka proti šikaně: 268 881 059 nebo 774 089 181

Nepřehlédni, trápíš-li se kvůli šikaně

Pomohu ti!

Jmenuji se: _____ **Mgr. Markéta Šalomonová** _____

Najdeš mě: _____ **v kabinetě M ve II.patře** _____

Návštěvní hodiny mám: _____ **ČT 10.45 – 12.20 (dle domluvy)** _____

Telefon: _____

Vím, že je to moc těžké. Cítíš se sám, je ti smutno, máš strach a nevíš, co máš dělat.

Přečti si proto následující řádky.

Co je to šikanování?

Za šikanování se považuje to, když jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně ubližují druhým. Znamená to, že ti někdo, komu se nemůžeš ubránit, dělá, co ti je nepříjemné, co tě ponižuje, nebo to prostě bolí.

Strká do tebe, nadává ti, schovává ti věci, bije tě. Ale může ti znepříjemňovat život i jinak. Pomlouvá tě, intrikuje proti tobě, navádí spolužáky, aby s tebou nemluvili a nevsímali si tě.

Proč jsi šikanován?

Není to proto, že jsi špatný, nebo proto, že si to nějak zasloužíš. Chyba není v tobě, ale ve špatných vztazích mezi některými žáky vaší třídy nebo školy. Převládá v nich bezohlednost a násilí. Pamatuj si, že nikdo ti nemá právo ubližovat!

Když se ptali jednoho zoufalého žáka, proč o svém trápení neřekl rodičům, odpověděl: "Já nevím, když přijdu domů, tak se na to snažím nemyslet. A doufám, že už to bude lepší." Myslet si, že to bude lepší, je omyl. Nikomu nic neříct je strkání hlavy do písku, které situaci jenom zhoršuje. Nevzdávej to a udělej následující:

- **Obrat' se na mne jako na výchovného poradce. Mohu ti skutečně pomoci, budu ti věřit a neprozradím tě.**
- **Svěř se svým rodičům**
- **V případě, že nenajdeš odvalu říct to mně ani svým rodičům, zavolej na Linku bezpečí, telefon 116111. Bezplatně můžeš telefonovat z celé republiky. Nepotřebuješ k tomu peníze ani telefonní kartu. Tito lidé ti budou věřit, protože nejsi sám, kdo se takto trápí.**