

Gymnázium prof. Jana Patočky, Praha 1, Jindřišská 36

110 00 Praha 1, Jindřišská 966/36

tel.: 224 239 061, fax: 224 239 061, e-mail: info@gjpp.cz

webové stránky: www.gjpp.cz

Preventivní program

školní rok 2024 – 2025

Vypracovala: Mgr. Zuzana Sauer

MOTTO:

„Cílem vzdělání a moudrosti je, aby člověk viděl před sebou jasnou cestu života, po ní opatrně vykročoval, pamatoval na minulost, znal přítomnost a předvídal budoucnost.“

Jan Amos Komenský

OBSAH

1. ZÁKLADNÍ ÚDAJE O ŠKOLE.....	2
2. STRUČNÁ ANALÝZA SITUACE.....	4
3. STANOVENÍ CÍLŮ.....	7
3.1. Konkrétní cíle v podobě kompetencí žáka.....	8
3.2. Prevence - základ předcházení problémům.....	9
3.3. Stanovení cílů PP.....	10
4. AKTIVITY PRO JEDNOTLIVÉ CÍLOVÉ SKUPINY.....	12
4.1. Žáci.....	13
4.2. Pedagogové.....	16
4.3. Rodiče.....	17
5. SPECIFICKÁ PREVENCE – programy.....	18
5.1. Nižší gymnázium – Prima až Kvarta.....	19
5.2. Vyšší gymnázium – Kvinta až Septima, 1.- 3.ročník.....	25
5.3. Další akce zaměřené na budování a posílení třídního kolektivu.....	27
6. EVALUACE.....	31
7. SPOLUPRÁCE S ORGANIZACEMI A ODBORNÍKY.....	33
8. ZÁVĚR.....	33
Přílohy.....	35
Příloha č. 1:.....	35
Krizový plán.....	35
Krizový plán šikana.....	36
Příloha č. 2.....	37
Krizová intervence.....	38
Příloha č.3.....	40
Sebepoškození ve třídě.....	40
Příloha č. 4.....	43
Seznam užitečných kontaktů.....	45

1. ZÁKLADNÍ ÚDAJE O ŠKOLE

Název a adresa školy	Gymnázium prof. Jana Patočky, Praha 1, Jindřišská 36 110 00 Praha 1 Jindřišská 966/36
Jméno a příjmení ředitelky	Mgr. Jana Drake
Telefon	224 239 061
E-mail	info@gpjp.cz

Jméno školního metodika prevence	Mgr. Zuzana Sauer
E-mail	zuzana.sauer@gpjp.cz
Specializační studium	Specializační studium pro školní metodiky prevence

Jméno výchovného poradce	Mgr. Dita Blechová
E-mail	dita.blechova@gpjp.cz
Specializační studium	Specializační kurz pro výchovné poradce SŠ

Jméno školního psychologa a vedoucí ŠPP	Mgr. Veronika Stočesová
E-mail	psycholog@gpjp.cz

	Počet tříd	Počet žáků
Osmileté gymnázium	15	443
Čtyřleté gymnázium	5	153
Celkem	20	596

Pedagogičtí pracovníci	Počet
Vedení školy	4
Učitelé (včetně vedení)	54 + 1 externista

2. STRUČNÁ ANALÝZA SITUACE

Gymnázium prof. Jana Patočky, Praha 1, Jindřišská 36 je jednou ze středních škol zřizovaných Magistrátem hlavního města Prahy.

Do školy jsou přijímáni studenti na základě přijímacích zkoušek, rozhodnutím ředitelky školy o přijetí. Ve škole studují také žáci jiné národnosti než české a žáci se specifickými poruchami učení – např. dyslexie, dysgrafie, žáci s ADHD apod.

Výuka probíhá ve dvou budovách – v hlavní budově gymnázia v Jindřišské ulici a dále v budově v ulici Jeruzalémská 9, Praha 1. Obě budovy školy jsou umístěny v historickém centru hlavního města. V Jeruzalémské ulici probíhá výuka maturitních ročníků.

Škola má více jak 20 letou historii, byla založena roku 1994. Postupně se vybavují třídy, takže uvnitř historického objektu se nachází moderně vybavená škola. Budova prošla v letech 2008, 2009 rekonstrukcí elektrických, vodovodních a tepelných sítí. Všechny učebny a kabinety mají internetovou přípojku.

V současné době je hotová rekonstrukce dvora, který mohou studenti i vyučující během dne volně využívat. Ve vnitřní části budovy došlo také k rekonstrukci oken směřujících do dvora, k rekonstrukci vnější fasády, v létě proběhla rekonstrukce oken do ulice.

V roce 2017 byl v rámci zvýšení bezpečnosti školy instalován nový identifikační systém osob, který výrazným způsobem snížil možnost přístupu a pohybu neoprávněných osob v prostorách školy.

Pro výuku má nyní gymnázium k dispozici celkem 33 učeben, z toho 3 odborné.

V budově školy jsou dvě tělocvičny nevhodné pro míčové hry. Škola si proto ještě pronajímá další tělocvičny a hřiště v oblasti Prahy 1.

Kapacita školy je 600 studentů a v letošním školním roce ji navštěvuje 596 studentů.

Školní vzdělávací program "Vzdělání – cesta ke svobodě" je zaměřen na rozvoj všech schopností studentů a je přípravou k úspěšnému studiu na vysokých školách. Vede žáky k odpovědnosti a k aktivnímu přístupu ke studiu.

Škola klade velký důraz na studium cizích jazyků. Studenti jsou rozřazeni do skupin podle aktuální jazykové úrovně. Ve škole jsou dvě moderně vybavené jazykové učebny. Výuka je doplněna zahraničními výjezdy a jazykovými pobyty na území ČR i mimo ni.

Dlouholetou partnerskou školou je Dietzenhöfferovo gymnázium v německém Bamberku, se kterým naše škola pořádá výměnné pobyty více než 20 let.

Další partnerskou školou je Lycée Vaclav Havel v Bègles ve Francii. Pravidelné jsou též výjezdy do Velké Británie nebo Irska s jazykovou výukou. Na škole je možné skládat mezinárodní zkoušky z anglického jazyka CAE. Ve škole dále probíhá program DoFE, který studenty motivuje k dobrovolné činnosti, rozvíjení jejich vlastních schopností a překonávání výzev ve formě expedic.

Žáci gymnázia se pravidelně a úspěšně účastní vědomostních soutěží na úrovni hlavního města Prahy, ale i v celostátních kolech.

Žáci prim a prvního ročníku čtyřletého studia se zúčastňují adaptačního kurzu na začátku září, pro žáky sekund, kvint a prvního ročníku se připravuje lyžařský výcvik. Žáci vyšších ročníků gymnázia se účastní španělského kempu, kde je zajištěna intenzivní výuka španělštiny za účasti rodilých mluvčích a sportovní odpolední aktivity. Studium kvarty je zakončeno tzv. "malou maturitou", kde jsou prověřeny souhrnné znalosti z matematiky, českého jazyka a anglického jazyka.

Maturitní ples je současně symbolickým přijetím nových studentů mezi jejich starší spolužáky.

Žáci školy se aktivně podílejí na charitativních akcích – podporují program Adopce na dálku, spolupracují s nadací Člověk v tísni a dalšími, účastní se Srdíčkového dne aj. Za vedení Mgr. Dominika Charváta se hoši vyššího gymnázia účastní fotbalových utkání Hanspaulské ligy, kam je chodí podporovat spousta spolužáků.

Na škole fungují také dva dramatické kroužky pod vedením Mgr. Michala Pavlíka a na jejichž představení se chodí dívat nejen Žáci našeho gymnázia, ale i rodiče a přátelé školy.

V předvánočním čase Žáci připravují tradiční vánoční koncert a jiné charitativní vánoční akce např. s prodejem cukroví a oblečení.

Letošní rok budeme slavit 30. výročí založení školy, kde budou studenti mít příležitost seznámit se s kariérou svých předchůdců, absolventů našeho gymnázia a sami budou mít možnost předvést některé své dovednosti. Akce proběhne 10.10. a koordinuje jí Mgr. Jitka Landsingerová.

Na škole funguje Žákovský parlament, jeho členy jsou 2 volení zástupci za každou třídu. Výstupy z jednání parlamentu jsou navzájem sdíleny, případné požadavky vzešlé ze zasedání jsou řešeny s ředitelkou školy.

Program primární prevence probíhá pod záštitou vedení školy a má ho na starost školní metodička prevence Mgr. Zuzana Sauer, učitelka, jež pracuje ve škole cca 15 let.

Metodik koordinuje činnosti, které vedou k naplňování tematických kroků a plnění stanovených cílů preventivního programu pro daný rok. Spolupracuje průběžně s vedením školy, výchovným poradcem, školním psychologem, vyučujícími a s rodiči žáků. Po dohodě s učiteli zajišťuje naplňování příslušných témat programu, výběr vhodných metod, doporučuje a konzultuje náplň třídnických

hodin a zajišťuje preventivní program za spolupráce externích organizací. Dále metodik informuje pedagogy o vzdělávacích aktivitách a spolupracuje na jejich organizaci. Každoročně také v dotačním programu MHP žádá o finance na preventivní programy a adaptační kurz, který také každý rok spoluorganizuje.

V přípravném týdnu se všichni pedagogičtí pracovníci zúčastnili přednášek na téma Transgender, Sebepoškozování a Práce se stresem, který organizovala připravovala školní psycholožka ve spolupráci s externisty.

Na dobré úrovni funguje dlouhodobá spolupráce s pracovištěm PPP pro Prahu 1, 2 a 4, jak v oblasti primární prevence, tak ve speciální péči o žáky.

Pro komunikaci s rodiči slouží třídní schůzky, osobní nebo skupinové konzultace, webové stránky školy a žákovské diskusní fórum. Dále mají rodiče možnost sledovat průběžné dění ve škole, prospěch a docházku svých dětí díky individuálnímu přístupu na katedru skolaonline.

V důsledku koronavirové krize vznikl požadavek na jednotné uspořádání případné distanční výuky. Studentům byl založen školní email a vyučující využívají i v prezenční výuce google classroom, která se osvědčila jako vhodný nástroj pro poskytování doplňujících materiálů k výuce.

Po vypuknutí války na Ukrajině navštěvuje školu v současnosti 3 ukrajinští žáci, kteří se dobře začlenili mezi stávající třídní kolektivy.

3. STANOVENÍ CÍLŮ

Základním cílem je nízká absence žáků, její včasné omlouvání rodiči či zákonnými zástupci žáků, sjednocení postupů třídních učitelů při omlouvání žáků, s tím související důsledné dodržování školního řádu a omezení pozdních příchodů a opakovaných krátkodobých absencí. Včasnou a pravidelnou docházku do školy považujeme za jeden z ukazatelů zájmu žáků o studium a za významný prvek prevence rizikových jevů.

Jedním z důležitých cílů v nastávajícím školním roce je proto i důkladné seznámení žáků s riziky spojenými s užíváním sociálních sítí na internetu, prevence kyberšikany a netolismu. Dalším cílem je podpora zdravého životního stylu a duševního zdraví během distanční výuky, které se v současné situaci vzhledem k geopolitickým událostem jeví jako stěžejní.

K udržení dobrého klimatu ve školních třídách slouží pravidelné třídnické hodiny, které se konají dvakrát do měsíce a slouží třídám jednak k monitorování situace ve třídě, ke zlepšení komunikace mezi žáky samotnými, ale i mezi žáky a jejich učiteli. Zlepšení komunikace vede k budování názorové tolerance a pocitu sounáležitosti. Třídní jsou často schopni jako první zachytit signály negativního chování, problémů ve vztazích ve třídě a nebo zhoršení psychického stavu u jednotlivců. Snažíme se podporovat wellbeing žáků a to i snahou o omezení používání mobilních telefonů během přestávek a podporou dobrých vztahů mezi spolužáky.

Chceme snížit počet žáků inklinujících k experimentování s legálními i nelegálními drogami, v našem případě se jedná především o kouření žáků vyššího gymnázia.

Zvyšováním osobní odpovědnosti žáků, vedením k samostatnosti, toleranci a aktivitě omezíme další rizikové projevy chování, především xenofobii a rasismus, agresivitu a šikanu.

Vzhledem k povaze dospívání chceme podpořit žáky v budování zdravé osobní identity a zdravých partnerských vztahů.

Chceme motivovat žáky k občanské angažovanosti a rozšiřovat jejich obzory co se týče budoucího uplatnění se na vysoké škole a v pracovním životě.

3.1. Konkrétní cíle v podobě kompetencí žáka

Nižší stupeň osmiletého studia (prima – kvarta)

- Žáci znají význam harmonických mezilidských vztahů pro zdravý životní styl a zdraví, respektují odlišné názory či zájmy a odlišné způsoby chování a myšlení, jsou tolerantní k menšinám,
- znají a uplatňují vhodné způsoby řešení neshod se spolužáky, spory řeší nenásilným způsobem,
- znají vhodné způsoby chování a komunikace v různých životních situacích, umějí spolupracovat ve skupině a přebírat zodpovědnost za společné úkoly,
- znají významné dokumenty upravující lidská práva a sociálně právní ochranu dětí, činnost důležitých orgánů právní ochrany občanů,
- uvědomují si podstatu protiprávního jednání a právní odpovědnost za případné protiprávní činy,
- umějí chápat pojem zdraví a zdravý životní styl, ve složce fyzické, duchovní i sociální, vysvětlit své konkrétní postoje a chování z pohledu zdraví, znají základy zdravé životosprávy,
- znají pozitivní vliv aktivního pohybu, relaxace a duševní hygieny,
- umí diskutovat o rizicích užívání drog, orientují se na základní úrovni v trestně-právní problematice návykových látek, vědí kde hledat odbornou pomoc,
- dokážou komunikovat se specializovanými službami (linky důvěry, krizová centra).
- Žáci si uvědomují možná rizika spojená s užíváním sociálních sítí na internetu a snaží se jim aktivně předcházet.

Vyšší stupeň osmiletého studia, čtyřleté studium (kvinta – oktáva, první – čtvrtý ročník)

- Žáci respektují odlišné názory či zájmy a odlišné způsoby chování a myšlení, jsou tolerantní k menšinám, jejich tolerance je důsledkem širokých znalostí historického kontextu a zásad soužití ve společnosti.
- Znají a uplatňují vhodné způsoby řešení. Znají vhodné způsoby chování a komunikace v různých životních situacích, umějí spolupracovat ve skupině a přebírat zodpovědnost za společné úkoly, znají významné dokumenty upravující lidská práva a činnost důležitých orgánů právní ochrany občanů.
- Jsou si vědomi významu kvalitních mezilidských vztahů, tolerance a vzájemné spolupráce.
- Jsou na odborné úrovni seznámení s riziky užívání návykových látek a drog.

- Orientují se v trestně právní problematice návykových látek, vědí, kde hledat pomoc.
- Žáci jsou poučenými uživateli internetu.

3.2. Prevence - základ předcházení problémům

Výchova k odpovědnosti za zdraví své i ostatních – vytváření eticky hodnotných postojů a způsobů chování,

- akce zaměřené na zvyšování právního povědomí,
- zaměření pozornosti na projekty prevence drogových závislostí, konzumace alkoholu, vandalismu, šikany, jiného násilí, komerčního sexuálního zneužívání apod.,
- věnovat zvýšenou pozornost bezpečným vztahům a možnosti výskytu kyberšikany, dovednost volby správné Životosprávy - poruchy příjmu potravy, sebepoškozování, závislosti na online nástrojích,
- přednášky, besedy a pořady věnované sexuální výchově a prevenci AIDS,
- akce zaměřené na práci s národnostními menšinami směřující k potlačení rasismu a xenofobie.

Preventivní program je základním nástrojem k provádění prevence rizikového chování a k realizaci preventivních aktivit i v řadě dalších směrů.

Gymnázium prof. Jana Patočky se zaměřuje zejména na

- rozvíjení programu zdravého Životního stylu, pěstování fyzického a duševního zdraví,
- vytváření bezpečného prostředí a pozitivního klimatu Školy,
- budování atmosféry spolupráce a dobrých a důvěryhodných vztahů mezi Žáky navzájem, mezi Žáky a učiteli i mezi rodiči a učiteli.

V realizaci konkrétních preventivních aktivit se zaměřuje na témata, která souvisejí se základními cíli prevence z hlediska Školy i celé společnosti. Jsou to např.:

- protidrogová tematika a užívání návykových látek
- prevence šikany, kyberšikany a jakýchkoliv projevů násilí a extremismu
- pěstování zdravého sebevědomí Žáků a pozitivního sociálního chování
- pozitivní vztah k vlastnímu tělu, vlastnímu zdraví, zdravotní osvěta
- sexuální osvěta, prevence infekce virem HIV a dalších infekčních chorob
- pěstování pocitu odpovědnosti za sebe a své chování

3.3. Stanovení cílů PP

Cíl:	Zdravý životní styl - zvýšit odolnost žáků vůči rizikovému chování, výchova k odpovědnosti za své zdraví.
Ukazatele dosažení cíle:	Dodržování tematických celků souvisejících vyučovacích předmětů.
Zdůvodnění cíle:	Ukázat žákům možnosti trávení volného času, rozvíjení zdravého sebevědomí, vést k osvojení dovedností řešit vhodně své problémy a problémy s druhými.
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Cíl souvisí s vhodným využíváním volného času a s celkovou psychohygienou žáka.

Cíl:	Spolupráce s rodiči.
Ukazatele dosažení cíle:	Zvýšení informovanosti rodičů o problémech jejich dětí a zlepšení vztahů-rodiče-škola-žáci. Zvýšení zájmu rodičů o akce školy a účast rodičů na třídních schůzkách.
Zdůvodnění cíle:	Vzbudit v rodičích hlubší zájem o jejich děti a povědomí o čase, který jejich děti tráví ve škole.
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Vzbudit v rodičích větší zájem o dění ve škole.

Cíl:	Zvýšit a podpořit motivaci žáků ke studiu
Ukazatele dosažení cíle:	Jazykové pobyty, soutěže, exkurze, projekty, diskuse z významnými osobnostmi
Zdůvodnění cíle:	Snažit se, aby žáci chtěli dosahovat dobrých studijních výsledků, v duchu hesla „bojujeme proti průměrnosti“
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Cíl souvisí s rozvojem psychohygieny a sebevědomí žáků.

Cíl:	Vytvořit tým úzce spolupracujících pedagogů na PP.
Ukazatele dosažení cíle:	Spolupráce při hodnocení PP a při vytváření následných PP.
Zdůvodnění cíle:	Metodik prevence pracuje v týmu.
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Zkvalitnění spolupráce učitelů v souvislosti prevence patologických jevů u žáků naší školy.

4. AKTIVITY PRO JEDNOTLIVÉ CÍLOVÉ SKUPINY

4.1. Žáci

Tematické bloky ve výuce, zaměřené na prevenci rizikového chování

Ročník/pololetí	Předmět	Vzdělávací oblast	Téma	Časová dotace
Prima 1. a 2. pololetí	Výchova k občanství Dějepis Biologie Tělesná výchova Český jazyk	Zdravý životní styl Komunikace a spolupráce Návykové látky a zdraví Osobní bezpečí Bezpečný internet Šikana Centra odborné pomoci Práva dítěte Rasismus Účinky kouření a alkoholu Domov Rodina Zdraví, viry a AIDS	<ul style="list-style-type: none"> - pozitivní vliv aktivního pohybu, relaxace, duševní hygieny - rizika užívání drog - způsoby řešení neshod se spolužáky - šikana i kyberšikana - důležitá čísla a centra odborné pomoci - vhodné a nevhodné zdravotní návyky - způsoby řešení sporů - právní odpovědnost - význam harmonických vztahů pro zdraví - zneužívání dětí - zdravá výživa - účinky kouření a alkoholu - hrdinové z četby-pozitivní vzory - rozvíjení kladných vztahů pomocí aktivit - pojem domov, prostředí domova - postavení jedince v rodině, role členů rodiny - stravovací návyky 	4VH
Sekunda/ 1. a 2. pololetí	Biologie VO Zeměpis	Zdravý životní styl Člověk jako součást ekosystému Agresivní projevy v komunikaci a chování	<ul style="list-style-type: none"> - jak udržovat zdravý a zdravý životní styl - žáci si uvědomují nutnost zachování biodiversity - žáci se učí toleranci k odlišnému - zdravotní rizika spojená s kouřením, alkoholem, drogami, a se zneužíváním léků - žáci zvládají zásady komunikace 	1 VH
Tercie/ 1. a 2. pololetí	Biologie VO Zeměpis	Soužití lidí Chování lidí Práva a spravedlnost Péče o zdraví Zdravá výživa, anorexie a bulimie Návykové látky a zdraví Bezpečnost a hygiena Poznávání lidí	<ul style="list-style-type: none"> - vazby rodiny, funkční rodina - zdravý životní styl - pojmenovat základní mezilidské vztahy - rozpoznat projevy lidské nesnášenlivosti - znají základní způsoby odmítání návykových látek ve styku s vrstevníky - učit se navozovat příznivé psychosociální klima ve třídě - pohybovou aktivitu spojuje se zdravím, využívá příležitosti k aktivitě - dodržuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí - verbální a neverbální komunikace ve skupině, třídě - sebepoznání - poznávání lidí, mezilidské vztahy 	1 VH

Kvarta/ 1. a 2. pololetí	Chemie VO Biologie	Člověk a jeho zdraví Lidské tělo Partnerství Rodičovství Základní sexuální výchova Péče o zdraví, zdravá výživa Návykové látky a zdraví Osobní bezpečí Komunikace Osobnostní rozvoj Globální problémy lidstva (civilizační choroby, AIDS, toxikomanie) Světové organizace (zdravotnické, humanitární) Intolerance, egoismus, rasismus, xenofobie	<ul style="list-style-type: none"> - Žák si rozšiřuje poznatky o návykových látkách - prohlubuje si jednotlivé způsoby odmítání návykových látek - dokáže zvládnout bezpečné chování v rizikovém prostředí 	2 VH
Kvinta, první ročník/ 1. a 2. pololetí	Biologie Geografie SVF - kvinty, 1.C	Zdravý životní styl Pohlavní choroby, AIDS Komunikace a spolupráce Kriminalita Návykové látky a zdraví Trvale udržitelný rozvoj Člověk jako individualita (sebepoznání, sebereflexe, duševní zdraví a nemoc, psychohygiena - Život mezi druhými (sociální interakce, kontrola, sociální percepce, předsudky stereotypy, manipulace) - Vývojová psychologie (duševní problémy pubescence a adolescence) - Sociální skupiny (dav, masa a jejich síla) - Úloha hodnot a norem v procesu individuálního rozvoje jedince - Sociopatologie - normy a deviantní chování, poruchy chování	<ul style="list-style-type: none"> - zdravé životní návyky - účinky návykových látek na organismus - lidské tělo - zdravý způsob života - relaxace - duševní hygiena - bezpečnost a hygiena - bezpečný sex - žáci se v rámci tématu "etnická a náboženská struktura světa", popř. "migrace" seznámí s rozdílným kulturním prostředím - žák zná lidská práva a jejich porušování - žák zná principy psychohygieny, uvědomuje si vývojové rozdíly, zná pojem sociální skupina – uvědomuje si její možný vliv 	2 VH 1 VH

Sexta, druhý ročník/ 1. a 2. pololetí	Biologie Geografie SVF	Zdravý životní styl AIDS a HIV a jiné pohlavní choroby Návykové látky Stravovací návyky Lidská práva Trvale udržitelný rozvoj Intolerance, xenofobie a rasismus Etnická struktura světa	- zdravý způsob života - relaxace - duševní hygiena - bezpečnost a hygiena - bezpečný sex - žáci se v rámci tématu "etnická a náboženská struktura světa", popř. "migrace" seznámí s rozdílným kulturním prostředím - žák zná lidská práva a jejich porušování	2 VH
Septima, třetí ročník/ 1. a 2. pololetí	seminář vztahy v přírodě, seminář chemie regionální geografie	Zdravý životní styl AIDS a jiné pohlavní choroby Návykové látky Lidská práva Poruchy příjmu potravy	- zdravý způsob života - relaxace - duševní hygiena - bezpečnost a hygiena - bezpečný sex - žák zná lidská práva a jejich porušování - žák si je vědom obsahu pojmů ochrana ŽP, trvale udržitelný rozvoj	2 VH
Oktáva, čtvrtý ročník/ 1. a 2. pololetí	Seminář chemie, Seminář biologie a Seminář genetiky a biologie člověka Seminář společenských věd a filosofie Seminář z psychologie	Návykové látky, drogy. Determinace lidské psychiky Základy obecné psychopatologie Poruchy příjmu potravy	Žák zná pojmy - změněné stavy vědomí (intoxikace) - Determinace lidské psychiky - náročné životní situace (stres, deprivace, konflikt) Základy obecné psychopatologie, psychologie zdraví (poruchy emotivity, poruchy příjmu potravy, chování)	1 VH

Metody práce

V rámci výuky jsou a budou kromě tradičních metod práce využívány další metody, které se osvědčily:

- samostatná práce
- prezentace
- referáty
- projekty
- beseda
- diskuse
- sociální hry
- párová, skupinová práce
- exkurze
- soutěže

4.2. Pedagogové

Název a odborné zaměření vzdělávání	Transgender
Stručná charakteristika	Poučení pedagogických pracovníků o problematice genderového pojetí, vysvětlení pojmů, orientace v problematice a doporučení při jednání se žáky.
Realizátor/lektor	Mgr. Peter Porubský (organizace Učíme krizovku)
Počet proškolených pedagogů	Všichni učitelé
Termín konání	28.8.2024

Název a odborné zaměření vzdělávání	Stres
Stručná charakteristika	Poučení pedagogických pracovníků o problematice stresu, co ho způsobuje a jak se s ním zdravě vyrovnávat. V závěru ukázka relaxační metody <i>mindfulness</i> .
Realizátor/lektor	Mgr. Veronika Stočesová (školní psycholožka)
Počet proškolených pedagogů	Všichni učitelé
Termín konání	28.8.2024

Název a odborné zaměření vzdělávání	Sebepoškozování
Stručná charakteristika	Poučení pedagogických pracovníků o problematice sebepoškozování, jeho různých forem a příčin. Součástí byl nácvik modelového rozhovoru se žákem, u kterého jsme si všimli příznaků.

Realizátor/lektor	Mgr. Veronika Stočesová (školní psycholožka)
Počet proškolených pedagogů	Všichni učitelé
Termín konání	29.8.2024

4.3. Rodiče

Název programu	Třídní schůzky začínajících ročníků
Stručná charakteristika programu	uvedení do studia na GPJP
Realizátor	třídní učitelé
Počet hodin programu	2
Termín konání	19.9.2024
Zodpovědná osoba	třídní učitelé, zástupci předmětů

Název programu	Pravidelné třídní schůzky všech ročníků
Stručná charakteristika programu	čtvrtletní hodnocení žáků a studentů
Realizátor	třídní učitelé
Počet hodin programu	2
Termín konání	14.11.2024 a 10.4.2025
Zodpovědná osoba	třídní učitelé, zástupci předmětů

Název programu	Maturitní ples
charakteristika programu	Tradiční ples v Lucerně, na němž jsou kromě studentů posledního ročníku stužkováni také žáci prim a prvních ročníků.
Realizátor	GPJP, SRP GPJP
Počet hodin programu	6
Termín konání	26.1. 2025
Zodpovědná osoba	Mgr. Jitka Kodrová, zástupkyně ředitele

5. SPECIFICKÁ PREVENCE – programy

5.1. Nižší gymnázium – Prima až Kvarta

Název programu	Moc slova
Typ programu	Multimediální preventivní program
Stručná charakteristika programu	Posílení komunikace, schopnosti nést zodpovědnost za svá slova a jednání, zvládnání konfliktních situací a vlastních emocí
Realizátor	Hope4Kid, z.s.
Cílová skupina	Primy
Počet žáků v programu	30
Počet hodin programu	2
Návaznost programu na cíle PP	Žáci znají význam harmonických mezilidských vztahů pro zdravý životní styl a zdraví, respektují odlišné názory či zájmy a odlišné způsoby chování a myšlení, jsou tolerantní k menšinám, znají a uplatňují vhodné způsoby řešení neshod se spolužáky, spory řeší nenásilným způsobem, znají vhodné způsoby chování a komunikace v různých životních situacích, umějí spolupracovat ve skupině a přebírat zodpovědnost za společné úkoly.
Ukazatele úspěšnosti	Schopnost žáků mezi sebou komunikovat a řešit konflikty i bez přítomnosti vyučujícího, posílení vztahů ve třídě.

Název programu	Reprodukční zdraví
Typ programu	Interaktivní seminář
Stručná charakteristika programu	Cílem programu je umožnit zejména děvčatům chápat fyzické a psychické změny, kterými budou procházet nebo již procházejí, a uvědomit si, že tyto změny jsou běžnou součástí jejich vývoje. Žáci získají základní vědomosti o anatomii a fyziologii lidského těla, osvojí si správné pojmenování rozmnožovacího ústrojí a pochopí

	souvislosti reprodukčního zdraví s budoucími úlohami matky a otce. Program pomáhá žákům pochopit menstruační cyklus, jako přirozenou součást života ženy a snaží se je připravit na potřebnou změnu hygienických návyků, které souvisí s dospíváním a poskytne jim informace o výrobcích dámské hygieny a jejich používání.
realizátor	GPJP Mgr. Lenka Saska
Cílová skupina	Primy, Sekundy, Tercie
Počet žáků v programu	30
Počet hodin programu	4
Návaznost programu na cíle PP	Učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný.
Ukazatele úspěšnosti	Připravenost děvčat na potřebnou změnu, která souvisí s dospíváním, dostatečná informovanost chlapců o proměnách druhého pohlaví

Název programu	Kyberšikana
Typ programu	Interaktivní seminář
Stručná charakteristika programu	Příběhy kyberšikany, prevence a řešení konfliktu
Realizátor	Linkin Sphere
Cílová skupina	Primy
Počet žáků v programu	30
Počet hodin programu	3
Návaznost programu na cíle MPP	Bezpečný internet Agresivní projevy v komunikaci a chování
Ukazatele úspěšnosti	Žáci si uvědomují možná rizika s užíváním sociálních sítí na internetu a snaží se jim aktivně předcházet.

	Žáci znají pozitivní vliv aktivního pohybu, relaxace a duševní hygieny.
--	-------------------------------------------------------------------------

Název programu	Digitální well-being
Typ programu	Interaktivní seminář
Stručná charakteristika programu	Prevence závislostí na digitálních drogách (hry, sociální sítě, videa)
Realizátor	Linkin Sphere
Cílová skupina	Sekundy
Počet žáků v programu	30
Počet hodin programu	2
Návaznost programu na cíle MPP	Zdravý životní styl, bezpečný internet
Ukazatele úspěšnosti	Žáci si uvědomují rizika spojená s užíváním online nástrojů, znají pozitivní vliv aktivního pohybu, relaxace a duševní hygieny.

Název programu	Jan Ámos Komenský
Typ programu	Multimediální seminář
Stručná charakteristika programu	Interaktivní seminář o životě českého pedagoga, spisovatele a filozofa, zaměřující se na jeho schopnost překonávat těžké životní situace.
Realizátor	Hope4Kids, z.s.
Cílová skupina	Sekundy
Počet žáků v programu	30
Počet hodin programu	4

Návaznost programu na cíle MPP	Zdravý Životní styl, zvýšení odolnost Žáků vůči rizikovému chování, duševní zdraví.
Ukazatele úspěšnosti	Žáci jsou seznámeni s Životem a dílem významné České osobnosti. Na příkladě jeho života mají nástroje k tomu se pozitivně vyrovnat s náročnými Životními situacemi.

Název programu	Vážíš si svého těla, nebo ho zneužíváš
Typ programu	Interaktivní seminář
Stručná charakteristika programu	Prevence nezdravých způsobů řešení náročných Životních situací – alkohol, sebepoškozování, poruchy příjmu potravy, jiné závislostní chování. Posílení dovednosti rozhodování a schopnosti vyhledat pomoc.
Realizátor	Hope4Kids, z.s.
Cílová skupina	Sekundy
Počet Žáků v programu	30
Počet hodin programu	2
Návaznost programu na cíle MPP	Zdravý Životní styl - zvýšit odolnost Žáků vůči rizikovému chování, výchova k odpovědnosti za své zdraví.
Ukazatele úspěšnosti	Žáci jsou schopni se zdravě vnímat a přijímat sebe sama. Jsou si vědomi pravidel správné Životosprávy a mají pozitivní vztah k vlastnímu tělu, vlastnímu zdraví a uvědomují si vlastní hodnotu. Jsou schopni vnímat rozdíl mezi image a charakterem a chtějí svůj charakter pozitivně budovat.

Název programu	Online seznamování
Typ programu	Interaktivní seminář

Stručná charakteristika programu	Program informuje žáky o nebezpečích spojených se seznamováním přes internet. Upozorňuje na obrovské riziko a nezákonnost pořizování obnažených fotografií a videí a jejich posílání internetem (sexting). Vysvětluje následky takového chování a připomíná, že zveřejnění intimních materiálů může mít na svědomí i někdo, komu důvěřujeme, třeba náš bývalý partner/ka. Klade důraz na ochranu osobních údajů žáků a seznamuje je se způsoby, jak ověřit fotografie a identitu uživatele přes internet.
Realizátor	Linkin Sphere
Cílová skupina	Tercie
Počet žáků v programu	30
Počet hodin programu	3
Návaznost programu na cíle MPP	Bezpečný internet. Zdravý životní styl - zvýšit odolnost žáků vůči rizikovému chování.
Ukazatele úspěšnosti	Žáci si uvědomují možná rizika s užíváním sociálních sítí na internetu a snaží se jim aktivně předcházet.

Název programu	Zdravé já
Typ programu	Interaktivní beseda
Stručná charakteristika programu	Zdravé já - cílem je umožnit žákům lépe poznat vztah k sobě samému, rozvíjet jej ve smyslu vlastního pozitivního sebepojetí a sebehodnocení a posílit schopnost podpořit sebe i druhé v psychicky náročných situacích. Žáci se seznámí s riziky plynoucími z nízkého sebevědomí (PPP, závislosti, sebepoškozování a další.) a zamyslí se, jaký vztah mají ke svým zastávaným sociálním rolím.
Realizátor	Proxima Sociale
Cílová skupina	Tercie

Počet žáků v programu	30
Počet hodin programu	4
Návaznost programu na cíle PP	Zvýšení odolnosti žáků vůči rizikovému chování, zdravý životní styl.
Ukazatele úspěšnosti	Žáci jsou schopni vnímat svou hodnotu a rozvíjí pozitivní vztah sám k sobě.

Název programu	Partnerství a sexualita
Typ programu	Interaktivní preventivní program
Stručná charakteristika programu	Cílem je posílit u žáků zodpovědný postoj k vlastní sexualitě a intimitě a umět se vymezit vůči druhým a určit si své hranice. Program podporuje žáky otevřeně mluvit o partnerství a sexualitě a posiluje je v přijetí fyzických a psychických změn a odlišností a v neposlední řadě si klade za cíl vyjasnit si informace o tématu a vyvrátit omyly.
Realizátor	Proxima Sociale
Cílová skupina	Kvarty
Počet žáků v programu	30
Počet hodin programu	2
Návaznost programu na cíle MPP	Zlepšení povědomí o zdravém životním stylu, nebezpečný sex, prevence pohlavních chorob, AIDS
Ukazatele úspěšnosti	Postoj žáků ke zdravému životnímu stylu, osobnostní rozvoj dobrých vztahů.

Název programu	Digitální well-being
Typ programu	Interaktivní preventivní program

Stručná charakteristika programu	Program podněcuje Žáky k zamyšlení nad tím, kolik času tráví na digitálních technologiích a jak to ovlivňuje jejich život. Seznamuje Žáky s digitálními lákadly, které nás vábí k přehnanému konzumování on-line obsahu. Ukazuje fyzické, psychické i sociální problémy spojené s nadměrným používáním technologií. Cílem je motivovat Žáky ke změně ve snaze nalézt rovnováhu mezi on-line a off-line časem. Program od technologií neodrazuje, ale podporuje jejich smysluplné používání. Držíme se hesla: „Technologie je dobrý sluha, ale špatný pán.“
Realizátor	Linkin Sphere
Cílová skupina	Kvarty
Počet Žáků v programu	30
Počet hodin programu	2
Návaznost programu na cíle MPP	Žáci si uvědomují rizika spojená s užíváním online nástrojů, znají pozitivní vliv aktivního pohybu, relaxace a duševní hygieny.
Ukazatele úspěšnosti	Postoj Žáků ke zdravému životnímu stylu.

5.2 Vyšší gymnázium – Kvinta až Septima, 1.- 3.ročník

Název programu	Duševní zdravověda pro SŠ
Typ programu	Interaktivní seminář
Stručná charakteristika programu	Cílem je bořit mýty o duševním zdraví a nemocech a vysvětlit, jaké jsou hlavní principy duševní hygieny a jak se o duševní zdraví starat. Informovat a povzbudit k toleranci pomocí sdílení příběhů o tom, jaké je to žít s duševním onemocněním. Předávání praktických tipů, jak zvládat školní stres a jak na zdravé copingové strategie.. Součástí programu je doporučení kontaktů na poli psychologické pomoci - kam se mohou žáci obrátit, jak služby fungují a co od nich mohou čekat. Žáci se naučí, jak pomoci blízkým s duševními obtížemi
Realizátor	Nevypušť duši, z.s.
Cílová skupina	Kvinty a 1.C
Počet žáků v programu	30
Počet hodin programu	5
Návaznost programu na cíle MPP	Zdravý životní styl - zvýšit odolnost žáků vůči rizikovému chování, výchova k odpovědnosti za své zdraví.
Ukazatele úspěšnosti	Zdravý postoj k duševnímu zdraví a péči o něj

Název programu	Drogy a závislosti
Typ programu	Beseda
Stručná charakteristika programu	prevence zneužívání návykových látek
Realizátor	Hope4Kids, Miroslav Hruža
Cílová skupina	Kvinta A, B, 1.C
Počet žáků v programu	30
Počet hodin programu	3

Návaznost programu na cíle MPP	Zdravý Životní styl - zvýšit odolnost žáků vůči rizikovému chování, výchova k odpovědnosti za své zdraví.
Ukazatele úspěšnosti	Žáci jsou na odborné úrovni seznámeni s riziky užívání návykových látek a drog.

Název programu	Workshop o sexuálním násilí
Typ programu	beseda
Stručná charakteristika programu	Workshop se věnuje mýtům a stereotypům spojeným se sexem a sexuálním násilím. Sexuální výchova je jednou z nejúčinnějších prevencí sexuálního násilí.
Realizátor	Konsent
Cílová skupina	Sexty A,B, 2.C
Počet žáků v programu	30
Počet hodin programu	3
Návaznost programu na cíle MPP	Zlepšení povědomí o zdravém životním stylu, nebezpečný sex, prevence pohlavních chorob, AIDS.
Ukazatele úspěšnosti	Postoj žáků ke zdravému životnímu stylu, osobnostní rozvoj dobrých vztahů.

5.3. Další akce zaměřené na budování a posílení třídního kolektivu

Název programu	Adaptační kurzy pro nově příchozí ročníky
Typ programu	Pobytová akce
Stručná charakteristika programu	Seznámení jednotlivců i celé skupiny, navození vztahu mezi třídou a třídním učitelem a nastartování procesů nezbytných pro zdravé fungování skupiny. Kurzy jsou plné intenzivních zážitků a zábavných her s cílem stmelit kolektiv a vytvořit uvolněné klima plné důvěry. Důraz je kladen především na vytvoření pozitivních vazeb mezi všemi žáky, ale také kantory a rodiči.
Realizátor	GPJP (Mgr. František Duda, Mgr. Zuzana Sauer a třídní)
Cílová skupina	Primy, 1.C a 1.D
Počet žáků v programu	30 a 62
Počet hodin programu	72
Návaznost programu na cíle PP	Žáci znají význam harmonických mezilidských vztahů pro zdravý životní styl a zdraví, respektují odlišné názory či zájmy a odlišné způsoby chování a myšlení, jsou tolerantní k menšinám, znají a uplatňují vhodné způsoby řešení neshod se spolužáky, spory řeší nenásilným způsobem, znají vhodné způsoby chování a komunikace v různých životních situacích, umějí spolupracovat ve skupině a přebírat zodpovědnost za společné úkoly.
Ukazatele úspěšnosti	Nově vytvořené pozitivní vazby nezbytné pro další fungování kolektivu.

Název programu	Lyžařský výcvik
Typ programu	Pobytová akce
Stručná charakteristika programu	Výjezd studentů mimo školní prostředí, kde se po celý pobyt intenzivně věnují jak zimním sportům, tak dalším zábavným a užitečným aktivitám podporujícím zdravé fungování kolektivu.
Realizátor	GPJP (vyučující TV a třídní)

Cílová skupina	sekundy, kvinty a 1. ročníky
Počet žáků v programu	60 a 60 a 60
Počet hodin programu	5 dní
Návaznost programu na cíle PP	Pozitivní vliv aktivního pohybu rozvíjení kladných vztahů pomocí aktivit.
Ukazatele úspěšnosti	Klima třídy

Název programu	Sportovně-turistický kurz
Typ programu	Pobytová akce
Stručná charakteristika programu	Výjezd studentů mimo školní prostředí, kde se po celý pobyt intenzivně věnují jak letním sportům, tak dalším zábavným a užitečným aktivitám podporujícím zdravé fungování kolektivu.
Realizátor	GPJP (vyučující TV)
Cílová skupina	Septimy a 3.C
Počet žáků v programu	40
Počet hodin programu	5 dní
Návaznost programu na cíle PP	Pozitivní vliv aktivního pohybu rozvíjení kladných vztahů pomocí aktivit.
Ukazatele úspěšnosti	Klima třídy

Název programu	Sportovní dny
Typ programu	mimoškolní nepobytová akce

Stručná charakteristika programu	Sportovní aktivity, kdy Žáci jako třída zápasí ve florbalovém turnaji (NG), brännballu (NG), nebo jdou společně bruslit.
Realizátor	GPJP (Vyučující AJ)
Cílová skupina	všichni kromě maturujících ročníků
Počet Žáků v programu	všichni kromě maturujících ročníků
Počet hodin programu	3 dny
Návaznost programu na cíle PP	Pozitivní vliv aktivního pohybu, rozvíjení kladných vztahů pomocí aktivit.
Ukazatele úspěšnosti	Studijní výsledky a aktivita

Název programu	Španělský kemp
Typ programu	Pobytová
Stručná charakteristika programu	Výjezd studentů mimo školní prostředí, kde probíhá dopolední výuka španělského jazyka rodilými mluvčími a odpolední sportovní aktivity.
Realizátor	GPJP (Ing. Simona Zavadilová a Mgr. Hana Rýdlová)
Cílová skupina	Studenti španělštiny sexty, septimy, oktávy, 2., 3. a 4. ročník
Počet Žáků v programu	20
Počet hodin programu	3 dny
Návaznost programu na cíle PP	Motivace ke studiu
Ukazatele úspěšnosti	Studijní výsledky a aktivita

6. EVALUACE

Minulý školní rok proběhl podle plánu, škola postupně přechází na model jednoho osmiletého programu a otevírá dvě třídy ve čtyřletém programu. Cílem je zmenšit počet studentů tak, aby nebylo nutné využívat detašované pracoviště v Jeruzalémské.

V září proběhly opět adaptační kurzy pro obě Primy a 1.C., během roku následovaly pravidelné pobytové i jednodenní akce (lyžařské pobyty, turistický výcvik, zahraniční zájezd do Anglie a Skotska, Španělský kemp a maturitní ples),.

V rámci prevence proběhly všechny plánované aktivity. Jednalo se jednak o program Duševní zdravotní péče, který se nám opět osvědčil, dále o programy organizace ACET z.s. Etika a třídní kolektiv a Sex, Aids, vztahy. Organizace Linkin Sphere z.s. nám představila více programů, jednak s tematikou Šikany a kyberšikany, ale také Digitální Wellbeing a nově Online bezpečnost. Programy probíhají na základě tzv. peer efektu, to znamená, že jsou vedeny proškolenými lektory, kteří ještě sami studují a jsou jen o pár let starší než děti, které vyučují. Do programu se zapojila i jedna naše studentka a chodila během roku lektorovat na jiné školy. Proxima Sociale vedla programy na téma Partnerství a sexualita a nelegální drogy, nicméně jsme usoudili, že by se minimálně první z programů hodil spíše do nižších ročníků. Program o reprodukčním zdraví s názvem Proměny ženského těla vedla naše pedagožka, Mgr. Lenka Saska, která má jednak potřebnou aprobaci a jednak má s žáky velmi dobrý vztah a ve třídách dále učí biologii. Ve vyšších ročnících také pokračujeme s programy duševní hygieny od organizace Nevypusť Duši.

Novinkou jsou hromadné třídnické hodiny, které máme v harmonogramu pevně dané na 3 za rok a také třídnické dny v době přijímacích a maturitních zkoušek. Třídnické hodiny jinak na NG probíhají jednou za dva týdny a nejčastějším tématem je tmelení tříd. Vzhledem k tomu, že se nám stále objevuje problém se sebepoškozováním a výskytem depresivních stavů dětí, dále pokračuje intenzivní spolupráce se školní psychologkou, která na začátku roku zorganizovala přednášku pro všechny pedagogy jednak na téma Transgender (ve spolupráci s Mgr. Peterem Porubským) a pak na téma Stres a Sebepoškozování. ŠPP již před rokem vydalo jakou druhou přílohu k PP dokument Krizová intervence a který se rozšířil o některé body z přednášky. V návaznosti na to jsme se rozhodli využít programů organizace Hope4Kids a Proxima Sociale, které se zaměřují na posilující vztahy, sebehodnotu a sebeidentitu žáků. Metodik prevence také sestavil Příručku pro třídního, ve kterém jsou jednak různé

postupy a rozcestníky na důležité dokumenty, ale také návrhy a nápady na třídnické hodiny, součástí je i postup pro jednání s výchovným poradcem.

Ve školním řádu také přibyl bod Etika chování na sociálních sítích v reakci na instagramový profil Přiznání GPJP, což je neoficiální profil na kterém nicméně docházelo k nevhodným příspěvkům týkajících se konkrétních studentů a žáků naší školy. Viníka, našeho studenta, vypátrala Policie ČR a byl potrestán podmíněčným vyloučením a zároveň své jednání ve třídách vysvětlil a omluvil se. Vzhledem k tomu, že většina interakcí dospívajících a dětí se dnes odehrává v online prostředí, vnímáme jako důležité akcentovat nutnost slušného chování i na internetu a případ slouží žákům jako výstraha a jako informace, že jako škola budeme i takové přestupky řešit.

Pozdní příchody je něco, co řešíme pořád, i když snad v menší míře, vyskytl se také menší případ vandalství na toaletách. Většina z těchto případů byla nicméně vyřešena příslušnými kázeňskými opatřeními a dále se neopakovala.

7. SPOLUPRÁCE S ORGANIZACEMI A ODBORNÍKY

- Policie ČR
- PPP pro Prahu 1, 2 a 4 - Francouzská 56, Praha 10, tel. 267997011
- ACET, z.s.
- Hope4kids, z.s.
- Nevypusť duši, z.s.
- Linkin Sphere, z.s.
- Proxima Sociale
- Linka bezpečí
- Příslušná pracoviště OSPOD

8. ZÁVĚR

Preventivní program je shrnutím strategie a působení v oblasti prevence výskytu sociálně patologických jevů u žáků naší školy a osvojování základních kompetencí v oblasti zdravého životního stylu a rozvoje sociálních dovedností. PP je každým rokem vyhodnocován a výsledky jsou zpracovány do dalších plánů školy.

Součástí preventivního programu je i Krizový plán šikany, který je přiložen jako příloha číslo 1 a dále Krizová intervence, příloha 2.

Seznámení s PP proběhlo vyvěšením na sdíleném disku pro pedagogy. Dále je preventivní program umístěn na webových stránkách školy v sekci Školní poradenské pracoviště.

Použité zkratky:

PP – Minimální preventivní program

RCh – Rizikové chování

SPJ – Sociálně patologické jevy

NNO – Nestátní neziskové organizace

ŠMP – Školní metodik prevence

ŠVP – Školní vzdělávací program

V Praze dne 25.9.2024

Mgr. Zuzana Sauer, metodik prevence

Mgr. Jana Drake, ředitelka školy

Přílohy

Příloha Č. 1:

Krizový plán

U žáků a žákyň je třeba věnovat pozornost při změnách v chování, ale i prospěchu. Při podezřelé změně by se totiž mohlo jednat o projev rizikového chování. Mezi rizikové chování patří např. šikana, poruchy příjmu potravy, záškoláctví, návykové látky a další.

Při změně chování, prospěchu nebo jen při podezření, je dobré si promluvit s žákem na klidném a bezpečném místě a pokusit se zjistit příčinu změny chování nebo prospěchu.

Dále je nutné informovat třídního učitele, příp. ředitele školy, školního metodika prevence, výchovného poradce.

Pokud se změna chování týká celého kolektivu, je vhodné přenechat šetření na školním metodikovi prevence nebo na výchovném poradci, kteří jsou proškoleni v této problematice.

Třídní učitel by měl informovat rodiče nebo zákonné zástupce buď individuální schůzkou, nebo mimořádnou třídní schůzkou. Na těchto schůzkách by měla být rodičům nebo zákonným zástupcům nabídnuta pomoc a poradenská zařízení zabývající se problematikou.

Všichni zaměstnanci školy, žáci, rodiče nebo zákonní zástupci byli informováni na koho se obrátit v případě řešení vzniklých problémů:

Ředitelka školy: Mgr. Jana Drake

Výchovná poradkyně: Mgr. Dita Blechová

Školní metodik prevence: Mgr. Zuzana Sauer

V případě pokročilého stádia šikanování:

- Pedagogicko psychologická poradna
- Středisko výchovné péče
- Odbor sociální péče a práv dítěte (OSPOD)
- Policie ČR
- Městská policie

- Zdravotnické zařízení

Krizový plán šikana

(Program vychází z Metodického pokynu MŠMT: Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k řešení šikany ve školách a školských zařízeních Č.j MSMT-21149/2016).

Škola je povinna řešit šikany ve škole a na školních akcích pořádaných školou.

Rozlišujeme:

A) počáteční stadium šikany

B) pokročilé stadium šikany

Základní scénář pro počáteční šikany s běžnou formou:

- Rozhovory s žáky, kteří na šikany upozornili a oběti nebo oběťmi
- Nalezení vhodných svědků
- Individuální rozhovory se svědky (nikdy ne oběť a agresor)
- Ochrana oběti
- Rozhovor s agresorem nebo agresory, popřípadě jejich konfrontaci
- Rozhovor s rodiči oběti
- Třídní schůzka
- Práce s celou třídou
- Potrestání agresorů
- **Vedení zápisů všech jednání**

Scénář pro pokročilou neobvyklou šikany (výbuch skupinového násilí):

- Zvládnutí vlastního šoku
- Bezprostřední záchrana oběti, zastavení skupinového násilí
- Svolání pedagogů a informování vedení školy
- Zabránění domluvě agresorů na křivé výpovědi
- Pokračující pomoc oběti, podporou, první pomocí nebo také přivoláním lékaře
- Oznámení na policii, informace rodičům
- Rozhovory s oběťmi, svědky (někdy i konfrontační mezi svědky)
- Rozhovory s agresory (případně i konfrontace mezi agresory)
- Po celou dobu spolupráce s rodiči a institucemi a orgány

- Vedení zápisů všech jednání

Příloha č. 2

Krizová intervence

V současné době jsme jako škola stále více zasahováni událostmi, nezřídka traumatizujícími, které mají dopad na sféru prožívání a chování žáků a které představují pro žáky ohrožující faktory. Proto je třeba věnovat pozornost změnám v chování, ale i prospěchu žáků, neboť mohou signalizovat často skrytý problém, který může vyústit v rizikové chování a znamenat pro žáky ohrožení. Mezi rizikové chování patří např. šikana, poruchy příjmu potravy, záškoláctví, konzumace návykových látek, sebepoškozování a další.

Při změně chování, prospěchu nebo jen při podezření je dobré si promluvit s žákem na klidném a bezpečném místě a pokusit se zjistit příčinu změny chování nebo prospěchu.

Dále je nutné informovat třídního učitele, příp. ředitele školy, školní metodičku prevence, výchovnou poradkyni.

Pokud se změna chování týká celého kolektivu, je vhodné přenechat šetření na školní metodičce prevence nebo na výchovné poradkyni, které jsou proškoleni v této problematice.

Třídní učitel by měl informovat rodiče nebo zákonné zástupce buď individuální schůzkou, nebo mimořádnou třídní schůzkou. Na těchto schůzkách by měla být rodičům nebo zákonným zástupcům nabídnuta pomoc a poradenská či jiná zařízení zabývající se danou problematikou.

Principy krizové intervence:

1. **Bud'te všímaví.**

Jako učitel jste jedni z mála, kdo s žáky tráví velké množství času a vaše všímavost může v některých případech zachránit život a zdraví. **Někdy stačí se zeptat, jak se student má.** Pokud si všimnete něčeho, co je znepokojující (změna prospěchu, chování, nálady, fyzické známky na těle – např. rány, náplastí, ztráta váhy), **nenechte si informaci pro sebe a předejte ji minimálně třídnímu učiteli.** Možná se jedná o banalitu, možná se o situaci už ví, možná ne. **Nečekejte na pedagogickou radu,** v některých případech jde o čas.

2. **Nabídněte rozhovor.**

Pokud je to ve vaší kapacitě a cítíte se na to, zkuste nabídnout žákovi **osobní rozhovor.** Není nutné jít jakkoli do hloubky, někdy stačí jen zájem dospělé osoby. Zkuste ale na žáka netlačit, pokud se sám bavit nechce. Zkuste také najít vhodné místo, kde bude pro rozhovor klid - ne o přestávce na chodbě. Vždy je lepší, aby si žák promluvil s někým, ke komu má důvěru, což nemusí být ten, kdo si problému všiml.

Není nutné se pouštět do rozhovoru za každou cenu. Pokud jej z jakéhokoli důvodu nabízet nechcete, **sdělte své podezření minimálně třídnímu učiteli, výchovné poradkyni, metodičce prevence** nebo žáka odkažte na **školní psycholožku.**

Jak vést rozhovor, čemu se vyvarovat a jaké otázky klást si můžete přečíst například v článku na stránkách Národního pedagogického institutu s názvem *Manuál pro učitele: Jak efektivně nabídnout pomoc žákovi, který jeví známky psychických obtíží*.

3. **Nezůstaňte v situaci sami.**

Pokud se vám žák svěří s něčím závažným, jako např. že nemá chuť žít, přemýšlí o sebevraždě a nebo se sebepoškozuje, máte zákonnou povinnost o situaci informovat. Pokud nechcete ztratit žákovu důvěru a máte podezření, že vám žák podobnou informaci sdělí, **uvědomte ho, že máte ze zákona povinnost** situaci sdělit rodičům a školnímu poradenskému pracovišti a to **i v případě plnoletosti žáka**. Žák je totiž často v blízkém kontaktu se spolužáky, kteří s ním mohou nést tíhu jeho obtíží, a naší povinností je chránit i jejich duševní zdraví. Samozřejmě není nutné o jeho problému informovat celý pedagogický sbor, ale jen např. školní poradenské pracoviště.

Pokud nemáte obavy o zdraví a život žáka, zkuste žáka motivovat k tomu, aby kontaktoval školní psycholožku, případně výchovnou poradkyni. Obě mají nicméně zákonnou povinnost informovat o své konzultaci se žákem rodiče nebo zákonné zástupce.

Pokud žák např. řeší problém s rodiči a nechce v první chvíli, aby o tom věděli, je možné jej nasměrovat na bezplatnou linku bezpečí – výhodou je anonymita, možnost zavolat kdykoli, použít chat.

V případě, že žák nechce, aby o jeho problému věděli rodiče, existuje možnost bezplatných psychoterapeutických sezení v krizovém centru pro rodinu a dítě. (Seznam kontaktů je uveden v příloze.)

4. **Kontrola.**

Ať už žák bude chtít využít jakéhokoli nástroje pomoci, **stanovte si pevný termín** pro to, kdy se s ním znovu sejdete a popovídáte si o tom, **jak se situace posunula**, k čemu se rozhodl, jakou pomoc vyhledal nebo vyhledá. Nenechte se ukonejšit vyhýbavou odpovědí, že už je vše v pořádku. Často se jedná o dlouhodobou záležitost, která vyžaduje dlouhodobou terapii a odbornou pomoc a nevyřeší se za týden ani za měsíc.

5. **Dbejte na vlastní duševní zdraví a psychohygienu.**

I pro učitele je k dispozici školní psycholožka. Abychom byli žákům schopni nabídnout pomoc, musíme být ochotni sami pomoc přijmout. Pokud nějakou dobu žijeme v obavách o zdraví a život nějakého žáka, nechá to i na našem duševním zdraví nějaké stopy.

Příloha č.3

Sebepoškozování ve třídě

Důvody:

- komunikační prostředek (co nedokážu dát do slov, navážu tím kontakt s okolím)
- způsob, jak se potrestat
- neschopnost vyjádřit emoce jinak
- smutek, stres
- snaha dosáhnout nějakého pocitu, nebo dokonce příjemného pocitu

PRVNÍ PŘÍPAD SEBEUBLÍŽENÍ:

- ošetřím dítě
- v kanceláři kontaktujeme rodiče a třídního učitele
- TU nebo školní psycholog by měl poslat email rodičům s upozorněním na nutnost adekvátní péče atd. (krizové centrum)

MODELOVÝ ROZHOVOR

Situace - student(ka), který se sebepoškožuje (vidím zranění, není to úplně jednoznačné, všimla jsem si výkyvů, chová se jinak, než jsem zvyklá, spolužáci mě upozornili atd.), vedu s ní(m) podpůrný rozhovor.

Popíšu situaci, čeho JÁ jsem si všimla - Co je jinak (např. oblečení, pokles nálady, atd.) - důležité je vzít to přes sebe)

Je možné začít rovnou i tím zraněním:

Všimla jsem si, že máš nějakou jizvu na ruce...Jak se máš?

Dobrá...

Co to znamená, že je to dobrý?

Prostě dobrý...

Pro mě to třeba znamená tohle... A pro tebe? Já ti do hlavy nevidím, chtěla bych vědět, co je to pro tebe. Jak to máš ty?

Snažte se zveřejňovat své myšlenkové pochody - *Potřebuji to vědět, protože tě takového neznám, mám o tebe strach, tohle se děje, když si člověk ubližuje - děláš to i ty?*

Nenechte se odbýt/odradit jednoslovnými odpověďmi.

Snažte se navázat důvěru, i když vás bude odbývat.

Jasně pojmenovat a nebát se použít slova - **sebepoškození** - je to téma jako kterékoliv jiné - *Vidím, že máš na ruku rány a vím, že to dělají lidé, kteří si ubližují.*

Ukázat svoji lidskost - mám o tebe strach, když si někdo takhle ubližuje, mám **ohlašovací povinnost oznámit to rodičům**, mám povinnost se o tebe postarat, chápu, že je pro tebe důležitá mlčenlivost, ale pro mě má určité hranice

Domluvit se na postupu, jak to řekneme rodičům. Víím, že je to těžké, ale dá se to říct tak, aby to proběhlo co nejlépe pro všechny. Co by pro tebe bylo nejlepší? Kdy je nejlepší rodičům volat? Možnosti - zavolám já, řekneš to ty, zavolá třídní, paní psycholožka? Uděláme to společně? Do kdy to uděláš...

Jakkoliv to dopadne, je dobré si zajistit zpětnou vazbu (zavolám rodičům, že tento rozhovor mezi nimi a dítětem proběhl atd.)

Pokud je student 18+letý - zjistím, že má i sebevražedné sklony, ale nechce kontaktovat rodiče, musím kontraktovat, co se stane dál. Nabídnout varianty.

Linka bezpečí: Je v pořádku si nechat pomoc. Zasloužíš si pomoc. Pokud bude obsazeno, nevzdávej to, volej dál.

Existují i chaty - pro teenagery často shůdnější varianta, nemusí s nikým hned volat.

Na konci rozhovoru shrnout, klidně i sepsat, na čem jsme se dohodli.

Pokud nejsem třídní, musím TU informovat.

ŘEŠENÍ VE TŘÍDĚ jako TU:

- pokud se ve třídě objeví sebepoškozování, nejdříve si vykomunikovat s tím, koho se to týká, že to téma otevřu
- pokud chtějí, mohou tyto děti ostatní spolužáky varovat
- jako učitel upozornit na to, že to je něco, co se může rozjet ve velkém
- od sebepoškozující se můžeme také domluvit, co chtějí, aby ostatní věděli
- pozor na nevhodné reakce - nepochopení, pocity viny, zostuzení podporují chuť k dalšímu sebepoškozování
- důležité upozornit na to, že každému funguje něco jiného - předat informace o tom, kde hledat pomoc
- nevyčítat relaps

Pokud potřebuji supervizi, nebo si nevím rady, mohu zajít sám za paní psycholožkou.

Informace, letáky, knihy, aplikace:

[Letáky LOCIKA](#) ke stažení pro tisk do třídy, pro rodiče a učitele

[Aplikace NEPANIKAŘ od Nevypust' duši](#) pro děti samotné, pro studenty ke stažení do mobilu - existuje v ní i krizový plán pro učitele i pro děti

[Vzkyazy na těle](#) - portfolio uvolňovacích aktivit - instagram, facebook

[Linka Bezpečí](#)

Škola bez poražených - [kniha](#) a nebo [kurzy pro učitele](#)
[Nemusíš si ubližovat](#)

Příloha č. 4

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ VE TŘÍDĚ

Důvody:

- komunikační prostředek (co nedokážu dát do slov, navážu tím kontakt s okolím)
- způsob, jak se potrestat
- neschopnost vyjádřit emoce jinak
- smutek, stres
- snaha dosáhnout nějakého pocitu, nebo dokonce příjemného pocitu

PRVNÍ PŘÍPAD SEBEUBLÍŽENÍ:

- ošetřím dítě
- v kanceláři kontaktujeme rodiče a třídního učitele
- TU nebo školní psycholog by měl poslat email rodičům s upozorněním na nutnost adekvátní péče atd. (krizové centrum)

MODELOVÝ ROZHOVOR

Situace - student(ka), který se sebepoškožuje (vidím zranění, není to úplně jednoznačné, všimla jsem si výkyvů, chová se jinak, než jsem zvyklá, spolužáci mě upozornili atd.), vedu s ní(m) podpůrný rozhovor.

Popíšu situaci, čeho JÁ jsem si všimla - Co je jinak (např. oblečení, pokles nálady, atd.) - důležité je vzít to přes sebe)

Je možné začít rovnou i tím zraněním:

Všimla jsem si, že máš nějakou jízvu na ruce...Jak se máš?

Dobrá...

Co to znamená, že je to dobrá?

Prostě dobrá...

Pro mě to třeba znamená tohle... A pro tebe? Já ti do hlavy nevidím, chtěla bych vědět, co je to pro tebe. Jak to máš ty?

Snažte se zveřejňovat své myšlenkové pochody - *Potřebuji to vědět, protože tě takového neznám, mám o tebe strach, tohle se děje, když si člověk ubližuje - děláš to i ty?*

Nenechte se odbýt/odradit jednoslovnými odpověďmi.

Snažte se navázat důvěru, i když vás bude odbývat.

Jasně pojmenovat a nebát se použít slova - **sebepoškození** - je to téma jako kterékoliv jiné - *Vidím, že máš na ruku rány a vím, že to dělají lidé, kteří si ubližují.*

Ukázat svoji lidskost - mám o tebe strach, když si někdo takhle ubližuje, mám **ohlašovací povinnost oznámit to rodičům**, mám povinnost se o tebe postarat, chápu, že je pro tebe důležitá mlčenlivost, ale pro mě má určité hranice

Domluvit se na postupu, jak to řekneme rodičům. Víím, že je to těžké, ale dá se to říct tak, aby to proběhlo co nejlépe pro všechny. Co by pro tebe bylo nejlepší? Kdy je nejlepší rodičům volat? Možnosti - zavolám já, řekneš to ty, zavolá třídní, paní psycholožka? Uděláme to společně? Do kdy to uděláš...

Jakkoliv to dopadne, je dobré si zajistit zpětnou vazbu (zavolám rodičům, že tento rozhovor mezi nimi a dítětem proběhl atd.)

Pokud je student 18+letý - zjistím, že má i sebevražedné sklony, ale nechce kontaktovat rodiče, musím kontraktovat, co se stane dál. Nabídnout varianty.

Linka bezpečí: Je v pořádku si nechat pomoc. Zasloužíš si pomoc. Pokud bude obsazeno, nevzdávej to, volej dál.

Existují i chaty - pro teenagery často shůdnější varianta, nemusí s nikým hned volat.

Na konci rozhovoru shrnout, klidně i sepsat, na čem jsme se dohodli.

Pokud nejsem třídní, musím TU informovat.

ŘEŠENÍ VE TŘÍDĚ jako TU:

- pokud se ve třídě objeví sebepoškozování, nejdříve si vykomunikovat s tím, koho se to týká, že to téma otevřu
- pokud chtějí, mohou tyto děti ostatní spolužáky varovat
- jako učitel upozornit na to, že to je něco, co se může rozjet ve velkém
- od sebepoškozující se můžeme také domluvit, co chtějí, aby ostatní věděli
- pozor na nevhodné reakce - nepochopení, pocity viny, zostuzení podporují chuť k dalšímu sebepoškozování
- důležité upozornit na to, že každému funguje něco jiného - předat informace o tom, kde hledat pomoc
- nevyčítat relaps

Pokud potřebuji supervizi, nebo si nevím rady, mohu zajít sám za paní psycholožkou.

Informace, letáky, knihy, aplikace:

- [Letáky LOCIKA](#) ke stažení pro tisk do třídy, pro rodiče a učitele
- [Aplikace NEPANIKAŘ od Nevypust' duši](#) pro děti samotné, pro studenty ke stažení do mobilu - existuje v ní i krizový plán pro učitele i pro děti
- [Vzkazy na těle](#) - portfolio uvolňovacích aktivit - instagram, facebook
- [Linka Bezpečí](#)
- Škola bez poražených - [knihy](#) a nebo [kurzy pro učitele](#)
- [Nemusíš si ubližovat](#)

Seznam užitečných kontaktů

Krizové linky

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 první psychické pomoci 116 123 (nonstop, zdarma), online chat

Linka důvěry CSS Praha: 222 580 697 (nonstop), online chat

Linka důvěry Dětského krizového centra

- linka důvěry pro děti i dospělé osoby: 241 484 149, 777 715 215 (nonstop)
- chat: <https://www.ditekrize.cz/pomahame-detem/>
- skype: ld_dkc
- internetové poradenství: problem@ditekrize.cz

Modrá linka – linka důvěry nejen pro děti a mládež

- telefon: 549 241 010, 608 902 410
- e-mail: help@modralinka.cz
- skype: modralinka
- chat: <https://chat.modralinka.cz/>

Poradenská linka pomoci – bezplatná linka PPP pro Prahu 1,2 a 4

- Telefon: 666 062 344
- Email: plp@ppppraha.cz

Krizová centra a další

Dětské krizové centrum Praha – ambulantní pracoviště krizové pomoci

- adresa: V Zápolí 1250, Praha 4
- telefon pro objednání: 241 480 511
- e-mail pro objednání: ambulance@ditekrize.cz

Centrum krizové intervence při PN Bohnice, Praha

- adresa: Ústavní 91, Praha 8
- telefon pro objednání: 284 016 110

Dětská psychiatrie při FN Motol

- Psychiatrická ambulance a rodinné centrum

- Adresa: FN Motol, V Úvalu 84/1, Praha 5
- Telefon: [224 433 400](tel:224433400)

Dětská psychiatrie při Thomayerově nemocnici (psychiatrická a psychologická ambulance)

- Adresa: Thomayerova nemocnice, Vídeňská 800, Praha 4
- Telefon: [261 083 655](tel:261083655)

Krizové centrum RIAPS

- Krizová intervence a psychologická podpora pro dospělé (nonstop)
- Adresa: Chelčického 30, Praha 3
- Telefon: 222 586 768
- Email: riaps@csspraha.cz

Anabell (poruchy příjmu potravy)

- telefon: 774 467 293
- iporadna@anabell.cz

Online psychoterapie a krizová pomoc

- www.terap.io
- www.delamcomuzu.cz
- terapeutická linka Sluchátko: 212 812 540

Poradna Vigvam

- poradna pro děti i rodiče, kterým někdo zemřel (krizová terapie a intervence, podpůrné skupiny)
- www.poradna-vigvam.cz, 606 160 646 (po-pá: 8-18)

Dům tří přání

- poskytuje krizovou pomoc a sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi
- www.dumtriprani.cz, Karlovarská 18, Praha 6
- Krizová pomoc dětem 607 531 818

Modré dveře

- terapeutické centrum, které nabízí pomoc dětem i dospělým v oblasti krizové intervence,
- klinické psychologie, psychoterapie individuální i skupinové
- Centrum Praha: K Horkám 23/16, Praha 10 – Hostivař, dále centrum v Říčanech a v Kostelci n. Černými lesy

