

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@gpjp.cz

webové stránky: www.gpjp.cz

Preventivní program

školní rok 2023 – 2024

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	4
2. STRUČNÁ ANALÝZA SITUACE	6
3. STANOVENÍ CÍLŮ	8
3.1. Konkrétní cíle v podobě kompetencí žáka	9
3.2. Prevence - základ předcházení problémům	10
3.3. Stanovení cílů MPP	11
4. AKTIVITY PRO JEDNOTLIVÉ CÍLOVÉ SKUPINY	13
4.1. ŽÁCI	13
4.2. PEDAGOGOVÉ	17
4.3. RODIČE	17
5. SPECIFICKÁ PREVENCE – programy	18
5.1. Nižší gymnázium – Prima až Kvarta	18
5.2. Vyšší gymnázium – Kvinta až Septima, 1.- 3.ročník	24
5.3. Další akce zaměřené na budování a posílení třídního kolektivu	26
6. EVALUACE	30
7. SPOLUPRÁCE S ORGANIZACEMI A ODBORNÍKY	31
8. ZÁVĚR	32
Příloha 1:	33
Krizový plán	33
KRIZOVÝ PLÁN ŠIKANA	34
Příloha č. 2	35
KRIZOVÁ INTERVENCE	35
Seznam užitečných kontaktů	37

1. ZÁKLADNÍ ÚDAJE O ŠKOLE

Název a adresa školy, pro kterou platí tento MPP	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
Telefon	777 808 986
E-mail	zuzana.sauer@gpjp.cz
Specializační studium	Specializační studium pro školní metodiky prevence

Jméno výchovného poradce	PhDr. Hana Rýdlová
Telefon	603 259 158
E-mail	hana.rydlova@gpjp.cz
Specializační studium	Specializační kurz pro výchovné poradce SŠ

	Počet tříd	Počet žáků
Osmileté gymnázium	16	468
Čtyřleté gymnázium	4	123
Celkem	20	591

Pedagogičtí pracovníci	Počet
Vedení školy	3
Učitelé (včetně vedení)	53 + 2 externisté

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 ředitele 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 a v létě také k rekonstrukci vnější fasády. V současné době probíhá 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 660 studentů a v letošním školním roce ji navštěvuje 591 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.

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 tercie se účastní anglického kempu, kde je zajištěna intenzivní výuka angličtiny a sportovní odpolední aktivity. V obdobném duchu probíhá španělský kemp, kterého se účastní vyšší ročníky gymnázia. 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 jednoho z profesorů se hoši vyššího gymnázia účastní fotbalových utkání Hanspaulské ligy, kam je chodí podporovat spousta spolužáků.

V předvánočním čase žáci připravují tradiční vánoční koncert a jiné charitativní vánoční akce např. s prodejem cukroví a oblečení. Studentka Oktávy ve spolupráci s třídní učitelkou, pořádá Den Planety. Jedná se o projektový den na kterém budou mít žáci možnost se přihlásit do různých odborně vedených workshopů týkajících se ekologie, slow fashion, ale i např. cestování.

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 13 let.

Metodik koordinuje činnosti, které vedou k naplňování tematických kroků a plnění stanovených cílů pro daný rok. Spolupracuje průběžně s vedením školy, výchovným poradcem, školním psychologem (v současné době hledáme), vyučujícími a s rodiči žáků. Po dohodě s učiteli zajišťuje naplňování příslušných témat programu, výběr vhodných pomůcek a metod, které učitelé následně používají. Dále metodik zprostředkovává pro pedagogy vzdělávací aktivity. Nabídka dalších seminářů pro učitele, které budou nabídnuty během roku, bude postupně upřesněna a bude v souladu s potřebami pedagogů v nastávajícím školním roce.

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 byli na školu přijato na vyšší gymnázium celkem 5 ukrajinských žáků, kteří se dobře začlenili mezi stávající třídní kolektivy a využívají doučování českého jazyka.

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 třídním 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.

Minimální 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 MPP

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	- 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	- jak udržovat zdravý a zdravý životní styl - žáci si uvědomují nutnost zachování biodiverzity - 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 klíma 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

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	Třídní učitel jako lídr
Stručná charakteristika	Poučení pedagogických pracovníků o problematice třídnictví, osobnosti třídního učitele, jeho role a funkce, struktury skupiny třídy a dynamiky jejích vztahů, možnosti řešení šikany a její předcházení.
Realizátor/lektor	Mgr. Miloslav Hubatka
Počet proškolených pedagogů	Všichni třídní učitelé (současní i budoucí)
Termín konání	5.9.2023

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	21.zář 2023
Zodpovědná osoba	třídní učitelé, zástupci předmětů

Název programu	Maturitní ples
Stručná 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	28.ledna 2024
Zodpovědná osoba	Mgr. Jitka Kodrová, zástupkyně ředitele

5. SPECIFICKÁ PREVENCE – programy

5.1. Nižší gymnázium – Prima až Kvarta

Název programu	Etická výchova a třídní kolektiv
Typ programu	Multimediální preventivní program
Stručná charakteristika programu	Etická výchova se zaměřuje na osvojení sociálních dovedností u dětí na základě zážitkové metody. Na tomto principu je sestavený program, který formou různých aktivit a her vede děti k dialogu, diskusi, k vlastním postojům a názorům a k osvojení si pozitivních hodnot a vlastností. Hlavním cílem je vést děti k tomu, aby se naučily pomáhat a myslet na druhé bez očekávání odměny. Vyučování etické výchovy přispívá k lepším vztahům ve třídě a je vhodnou prevencí šikany.
Realizátor	ACET ČR, z.s.
Cílová skupina	Primy
Počet žáků v programu	30
Počet hodin programu	2
Návaznost programu na cíle PP	zdravé a nezdravé životní návyky zdravotní rizika spojená s kouřením rozšíření poznatků o návykových látkách prohloubení způsobů odmítání návykových látek
Ukazatele úspěšnosti	Zodpovědnější přístup k návykovým látkám

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 VH
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	Zdravé já
Typ programu	Interaktivní seminář
Stručná charakteristika programu	Program je primárně určen pro žáky 7.-9. ročníků základní školy a 1.-2. ročníků střední školy. Jeho 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 seběvědomí (PPP, závislosti, sebepoškozování a další.) a zamyslí se, jaký vztah mají ke svým zastávaným sociálním rolím.
Realizátor	Proxima Sociale
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	2
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	Pornografie
----------------	--------------------

Typ programu	Interaktivní beseda
Stručná charakteristika programu	Seznámení se s problematikou vzniku pornografických materiálů, jejího zneužívání a vlivu na sexualitu mladistvých.
Realizátor	ACET - Vojtěch Furák
Cílová skupina	Tercie
Počet žáků v programu	30
Počet hodin programu	2
Návaznost programu na cíle MPP	Zvýšení odolnosti žáků vůči rizikovému chování, zdravý životní styl.
Ukazatele úspěšnosti	Žáci jsou schopni si uvědomit rizika spojená se sledováním pornografie, stejně jako etickou stránku její produkce.

Název programu	Sex, AIDS, vztahy
Typ programu	Multimediální preventivní program
Stručná charakteristika programu	Informace o základních pojmech HIV, AIDS, způsoby přenosu, prevence, účinné osobní ochraně a zodpovědnosti za svou sexualitu a sexualitu svého partnera.
Realizátor	ACET ČR, z.s.
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, osobností 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	Nevypust' 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	Partnerství a sex II
Typ programu	Interaktivní seminář
Stručná charakteristika programu	Program je primárně určen pro žáky 8. až 9. ročníků základní školy a 1. až 2. ročníků střední školy. Jeho 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	Kvinta A, B, 1.C, Sexta A, B a 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.

Název programu	Závislosti
Typ programu	beseda
Stručná charakteristika programu	prevence zneužívání návykových látek, alkoholu a gamblingu
Realizátor	Teen Challenge, Drop-In
Cílová skupina	Sexty A,B, 2.C, Septima a 3.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 seznámení s riziky užívání návykových látek a drog.

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 a 1.C
Počet žáků v programu	60 a 30
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 a kvinty a 1. ročník
Počet žáků v programu	60 a 60 a 30
Počet hodin programu	5 dní
Návaznost programu na cíle MPP	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 MPP	Pozitivní vliv aktivního pohybu rozvíjení kladných vztahů pomocí aktivit.
Ukazatele úspěšnosti	Klima třídy

Název programu	Anglicko-sportovní dny
Typ programu	mimoškolní nepobytová akce
Stručná charakteristika programu	Sportovně jazykové aktivity, kdy se žáci učí sportům typickým pro anglicky mluvící země s jazykovými aktivitami.
Realizátor	GPJP (Vyučující AJ)
Cílová skupina	Tercie
Počet žáků v programu	60
Počet hodin programu	2 dny
Návaznost programu na cíle MPP	Motivace ke studiu
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 MPP	Motivace ke studiu
Ukazatele úspěšnosti	Studijní výsledky a aktivita

6. EVALUACE

Minulý rok proběhl oproti minulým letům celkem nenarušen výjimečnými událostmi a až na jednu, proběhly všechny plánované aktivity bez problémů.

V září proběhly opět adaptační kurzy pro obě Primy a 1.C., následovaly pravidelné pobytové i jednodenní akce (lyžařské pobyty, turistický výcvik, zahraniční zájezd do Anglie a Skotska, Anglický kemp pro Kvarty i Tercie, Španělský kemp a maturitní ples), které byly vítaným zpestřením po dvouleté pomlce.

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. s tematikou šikany a kyberšikany, se kterými máme delší dobou dobrou zkušenost a které máme možnost pořádát i během Anglického campu. Nově jsme navázali spolupráci s organizací Magdaléna z.s. a jejich program s tematikou sexuální chování jsme na základě zpětné vazby od studentů zařadili o rok níže. 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.

Vzhledem k tomu, že se nám dále vyskytují jako největší problémy vztahy ve třídě, zvláště mezi děvčaty a chlapci v primách a sekundách, pokračuje problematika závislostí na sociálních sítích, hrách a videích a pokračuje nebezpečné chování, které by mohlo vyústit v kyberšikanu, budeme dále pokračovat v podobných programech, letos také ve spolupráci s organizací Linkin Sphere, která své programy staví na tzv. peer efektu.

Dále se nám více a více objevuje problém se sebepoškozováním a výskytem depresivních stavů a proto dále pokračuje intenzivní spolupráce se školní psychologkou, která ve spolupráci s výchovnou poradkyní pořádala informativní schůzku pro všechny pedagogy na téma krizová intervence. ŠPP také vydalo jakou druhou přílohu k PP dokument Krizová intervence, se kterým byli pedagogové seznámeni v přípravném týdnu. V návaznosti na to jsme se rozhodli využít programů organizace Magdalény, která se zaměřuje i na programy posilující vztahy, sebehodnotu a sebeidentitu žáků. Jako další využijeme programů posilující odolnosti dospívajících a dětí vyrovnat se se zátěžovými situacemi, ve spolupráci s organizací Hope4Kids a jejich programem o životě Jana Ámose Komenského a nadací Modrá Rybka a programem Hrdinou za každé situace.

Stále u některých žáků přetrvává záškoláctví, kouření a konzumace alkoholu a pozdní příchody, vyskytl se také menší případ vandalství. Většina z těchto případů byla nicméně vyřešena příslušnými kázeňskými opatřeními a dále se neopakovala.

V Praze, 5.října 2023
Mgr. Zuzana Sauer

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 5.10.2023

Mgr. Zuzana Sauer, metodik prevence

Mgr. Jana Drake, ředitelka školy

Příloha 1:

Krizový plán

Je součástí minimálního preventivního programu pro školní rok 2023-2024

Vypracovala: Mgr. Zuzana Sauer

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

Zástupkyně ředitele školy a výchovná poradkyně: PhDr. Hana Rýdlová

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 ŠIKANANA

Škola je povinná řešit šikanu ve škole a na školních akcích pořádaných školou.

Rozlišujeme:

- A) počáteční stadium šikanování
- B) pokročilé stadium šikanování

Základní scénář pro počáteční šikanu s běžnou formou:

- Rozhovory s žáky, kteří na šikanování upozornili a obětí 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 šikanu (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 obětí, 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

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

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, náplasti, 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. **Nezústaňte 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 žakovu 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.

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