

PREVENTIVNÍ PROGRAM ŠKOLY

2025/2026



ŠKOLA:	Základní škola a Mateřská škola Litvínov-Hamr, Mládežnická 220, okres Most, tel.: 773 826 346, zshamr@zshamr.cz
ŘEDITEL ŠKOLY:	Mgr. Radka Jirkovská
ZŘIZOVATEL ŠKOLY:	Městský úřad Litvínov, náměstí Míru č.11, 436 91 Litvínov, info@mulitvinov.cz
PLATNOST DOKUMENTU:	od 1. 9. 2025

Obsah

1. Analýza výchozí situace	4
1.1. Vnitřní zdroje školy	4
Charakteristika školy	4
Školní preventivní tým.....	5
1.1. Vnitřní informační zdroje	6
1.2. Vnější zdroje školy	6
1.3. Dokumenty:	6
1.4. Monitoring rizikového chování v předcházejícím školním roce	9
2. Cíle PPŠ	13
2.1. Dlouhodobé cíle	13
2.2. Krátkodobé cíle	13
Obecné zásady – všichni učitelé	14
Cílové skupiny.....	14
Formy a metody práce v rámci školní prevence	15
3. Aktivita PPŠ.....	15
3.1. Tematické bloky realizované v rámci výuky:	15
3.2. Aktivita specifické prevence.....	17
3.3. Aktivita nespecifické prevence:.....	18
4. Program proti šikanování Základní školy v Litvínově - Hamru	18
4.1. Definice šikany	18
4.2. Podoby šikany	18
4.3. Příčiny vzniku šikany	19
4.4. Stadia šikanování – příloha č. 1	20
4.5. Příklady nepřímých a přímých znaků šikanování – příloha č.2.....	20
4.6. Postupy pro šetření šikany – příloha č.3.....	20
4.7. Prevence šikanování na Základní škole v Litvínově – Hamru	20
PŘÍLOHA 1: Stadia šikanování a náročnost intervence	21
Zkrácený popis stadií šikanování (Kolář, 2011)	21
PŘÍLOHA 2: Přímé a nepřímé varovné signály šikanování (MŠMT, 20).....	24
PŘÍLOHA 3: Postupy pro vyšetření a řešení šikany (MŠMT, 2020)	26

Seznam použitých zkratk

apod.	a podobně
atd.	a tak dále
ČR	Česká republika
IVP	individuální vzdělávací program
PPŠ	preventivní program školy
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
např.	například
PPP	Pedagogicko-psychologická poradna
popř.	popřípadě
šk. r.	školní rok
tzv.	tak zvaný
VP	výchovný poradce
VŘŠ	vnitřní řád školy
ZŠ	základní škola
ŠMP	školní metodik prevence
NL	návyková látka
SVP	středisko výchovné péče
OSPOD	odbor sociálně právní ochrany dítěte
ŠPP	školní poradenské pracoviště
PO	podpůrná opatření
OMJ	odlišný mateřský jazyk
MŠ	mateřská škola

1. Analýza výchozí situace

1.1. Vnitřní zdroje školy

Charakteristika školy

Základní škola v Litvínově-Hamru působí v jediné budově, která je umístěna v pěkném a klidném prostředí, stranou od dopravního ruchu. Jsme menší „rodinná“ škola, máme útulné a příjemné prostředí, vyzdobené převážně žákovskými pracemi. Třídy jsou světlé, většinou vybavené jednomístnými lavicemi. V roce 2022 prošly učebny druhého stupně rozsáhlou renovací. V přízemí školy jsou prostory pro odkládání oděvu a obuvi – každý žák má vlastní šatní uzamykatelnou skříňku. Stále postrádáme vlastní tělocvičnu. K pohybovým aktivitám proto využíváme prostory Středního odborného učiliště služeb Litvínov-Hamr. S touto školou je budova naší školy propojena spojovací chodbou, na jejímž konci se nacházejí dvě tělocvičny, chlapecké a dívčí šatny a WC. Využíváme také přilehlé rekreační zóny Nové Záluží a blízkost lesa. Škola má vlastní školní jídelnu ve vedlejší budově.

Výuka probíhá v kmenových třídách 1. a 2. stupně a v několika odborných učebnách (jazykové učebny, učebna chemie a fyziky, přírodopisu, učebny výtvarné a hudební výchovy, počítačová učebna, cvičná kuchyňka, venkovní učebna).

Všechny učebny jsou vybaveny výpočetní technikou: interaktivní tabulí, dataprojektory, notebooky. Součástí školy je aula a školní knihovna. Od 1.9.2017 je součástí školy rovněž tzv. školní poradenské pracoviště. Zde působí výchovný poradce, školní metodik prevence a školní speciální pedagog. V tomto školním roce škola pokračuje s účastí v projektu Signály organizace SOFA (dříve ČOSIV) a v projektu proti šikanování KiVa.

Základní škola v Litvínově-Hamru se nachází v těsné blízkosti sídliště Janov (městská část Litvínov 8). Většina žáků školy bydlí se svými rodinami na tomto sídlišti nebo v Hamru. Janov je považován za sociálně vyloučenou lokalitu, kde se vyskytuje řada patologických jevů. Je zde nízká míra vzdělanosti, nízká úroveň bydlení, dospělí jsou dlouhodobě nezaměstnaní, mnoho dětí žije v neúplných rodinách a v rodinách, které mají finanční problémy. Negativní patologické jevy se přenášejí i do tříd této základní školy. Kolektivy jednotlivých tříd jsou zatíženy velkou fluktuací, a to především žáky cizinci pro něž je naše škola školou spádovou. Prevenci v tomto školním roce je tedy potřeba zaměřit opět na integraci těchto žáků, na budování pozitivních vrstevnických vztahů, kooperaci a pocitu wellbeingu. Potlačovat agresivní a vulgární chování, odstraňovat kulturní předsudky a

stereotypy či projevy rasismu, xenofobie i extremismu.

Nejčastěji vyskytujícími se patologickými jevy na naší škole jsou stále agresivní chování a záškoláctví, zneužívání tabákových výrobků a vulgarita. Přibývá žáků s vážnějšími duševními obtížemi.

V tomto školním roce pokračujeme ve výuce předmětu Etická výchova. V tomto předmětu bude třídní učitel pod metodickým vedením školního metodika prevence dbát na budování pozitivních třídních vztahů.

Preventivní působení má jednotnou podobu a principy, je nedílnou součástí výchovně-vzdělávacího a informačního procesu. Cesty k dosažení cílů jsou přizpůsobeny věku žáků a navazují na jejich předchozí zkušenosti.

Školní preventivní tým

- ředitelka školy – Mgr. Radka Jirkovská
- zástupkyně ředitelky školy pro 1. stupeň – Mgr. Daniela Loosová
- zástupkyně ředitelky školy pro 2. stupeň – Mgr. Ing. Hana Hakalová
- zástupkyně ředitelky pro předškolní vzdělávání: Bc. Lucie Kopalová
- školní metodik prevence – Mgr. Lucie Husáková (v zastoupení Ing. Zdeněk Koblíček)
- výchovná poradkyně Mgr. Milena Lohniská/ Mgr. Marie Boháčová
- kariérová poradkyně Mgr. Šárka Jandová
- školní speciální pedagog – Mgr. Petra Vojtěchová

v širším slova smyslu i

- vedoucí školního žakovského parlamentu Naděžda Barnová
- pedagogové 1. a 2. stupně
- asistentky pedagogů
- provozní zaměstnanci školy
- členové projektu Nová škola

1.1. Vnitřní informační zdroje

- webové stránky školy (www.zshamr.cz), facebook, instagram
- e-mailový kontakt
vedení školy: zshamr@zshamr.cz, ŠMP a ŠPP: husakova@zshamr.cz, výchovná
poradkyně: lohniska@zshamr.cz, kobrllez@seznam.cz
- schránka na dotazy – vestibul školy
- školní nástěnky, školní rozhlas...
- školní žákovský parlament
- webový portál Nenech to být
- pedagogičtí pracovníci
- časopis Prevence a Třídní učitel
- členové projektu Nová škola (sociální pracovník, psychoterapeut, zájmové kroužky
pod vedením pedagoga + asistent pedagoga)
- karta KID pro ORP Litvínov

1.2. Vnější zdroje školy

- **Okresní metodik prevence při PPP v Mostě:**
Mgr. Kateřina Bukvajová
E-mail: katerina.bukvajova@pppuk.cz
Tel.: 476 708 847
- **Česká asociace metodiků prevence (ČASMP):**
Web: www.casmp.cz
E-mail: metodik@casmp.cz
Tel.: +420 604 129 145
- **Odbor školství, mládeže a tělovýchovy, Krajský úřad Ústeckého kraje:**
Mgr. Dita Henzlová
E-mail: henzlova.d@kr-ustecky.cz
Tel.: 475 657 299
- **Městská policie Litvínov – velitel:**
PhDr. Martin Klika, MBA, DBA
E-mail: martin.klika@mulitvinov.cz
Tel.: 476 767 840
Mobil: 725 062 428

- **Městská policie Litvínov – preventistka:**
Michaela Hejčová
 E-mail: michaela.hejcova@mulitvinov.cz
 Tel.: 603 151 631

- **OSPOD Litvínov – vedoucí oddělení:**
Bc. Monika Lecková, DiS.
 E-mail: monika.leckova@mulitvinov.cz
 Tel.: 476 767 975

- **OSPOD Litvínov – kurátorka pro děti a mládež:**
Markéta Barnová, Dis.
 E-mail: marketa.barnova@mulitvinov.cz
 Tel.: 476 767 982

- **Městský úřad Litvínov – školská sociální pracovnice:**
Bc. Alena Studničková
 E-mail: alena.studnickova@mulitvinov.cz
 Tel.: 476 767 966

- **PČR – npor. Ing. Ladislav Muška, vedoucí OO Litvínov–Hamr**
 tel.: 974 435 200
 e-mail: krpulk.uo.mo.oo.hamr@pcr.cz

- **SVP Dyáda Most**
 tel.: 476 704 017
 mobil: 602 357 397
 e-mail: most@svpdyada.cz

- **Dětská a dorostová psychiatrie:**
 - MUDr. Šilhartová (Most), tel.: 476 700 060
 - MUDr. Alena Victorinová (Chomutov), tel.: 474 447 755
 - MUDr. Iveta Vadlejchová (Chomutov), tel.: 607 707 320, e-mail: vadlejchova.iveta@email.cz
 - MUDr. Ilona Grimová (Chomutov), tel.: 732 250 568

- **Klinický psycholog:**
 - PhDr. Marie Vidová (Most), tel.: 476 706 933, e-mail: marievidova@gmail.com
 - PhDr. Helena Zemánková (Most), tel.: 777 574 449, e-mail: zemankova@psychologicke.cz
 - Mgr. Miroslava Pešlová (Praha, placené služby), tel.: 603 420 799, e-mail: mirkapesl@seznam.cz
 - PhDr. Vera Nemesh (Praha, placené služby), tel.: 222 766 193

- **Most k naději o. p. – Sociální protidrogová poradna**
David Schilling a Bc. Lenka Stupková
tel.: 601 159 099
e-mail: sppj@mostknadeji.cz
- **Krajská adiktologická ambulance a poradna pro děti a dorost**
Velká Hradební 13/47, 400 01 Ústí nad Labem
tel.: 607 451 588
- **Ambulantní adiktologické služby**
Mgr. et Bc. Ilona Šulcová
tel.: 720 347 918
e-mail: ambulance@drugout.cz
web: www.adiambulance.cz
- **K-centrum Most**
PhDr. Dagmar Jandová
P. Jilemnického 1929, 434 01 Most
tel.: 476 102 288
e-mail: vedouci.kcm@mostknadeji.cz
web: www.mostknadeji.eu
- **HZS ÚK – plk. Ing. Eva Benáková, ředitelka územního odboru Most**
tel.: 950 415 114
mobil: 724 188 381
e-mail: eva.benakova@ulk.izscr.cz
- **Informační zdroje**
www.msmt.cz
www.primarniprevence.cz
www.zachrannykruh.cz
- **Krizové linky a linky důvěry:**
 - Linka bezpečí (nonstop, zdarma): 116 111
 - Dětské krizové centrum (nonstop linka důvěry): 777 715 215, 241 484 149
 - Krizová linka pomoci (nonstop): 475 603 390
 - Modrá linka důvěry (9:00–21:00): 608 902 410, 549 241 010
 - Linka duševní tísně (nonstop): 476 701 444
 - Rodičovská linka: 606 021 021
 - e-mail: ldt.most@mostknadeji.cz

1.3. Dokumenty:

- Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)
- Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019-2027
- Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže MŠMT č.j. 21291/2010-28
- Metodický pokyn MŠMT k primární prevenci sociálně-patologických jevů u dětí a studentů ve školách a školských zařízeních 2006/2007-51
- Metodický pokyn MŠMT k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení. Č.j. 24 246/2008-6
- Metodický pokyn MŠMT k výchově proti projevům rasismu, xenofobie a intolerance č. j. 14 423/99-22
- Rizikové chování ve školním prostředí č.j. MŠMT-1398/2015-1
- Vyhláška č. 72/2005 o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních, Změna: 197/2016 Sb.

1.4. Monitoring rizikového chování v předcházejícím školním roce

Ve školním roce 2024-2025 bylo řešeno následující rizikové chování:

	Věk:	Počet případů:
návykové látky: tabákové výrobky, el. cigarety	-	0
alkohol	-	0
záškoláctví	-	0
kyberšikana	9-11	1
agresivita, nevhodné chování mezi spolužáky, šikana 1. stupně	7-11	3
Sebepoškozování, duševní nepohoda	8-1	1

1.5. Výstupy z evaluace šk. roku 2023 - 202

Plnění cílů specifické prevence

Během školního roku byly v rámci všeobecné prevence realizovány četné aktivity zaměřené na zvyšování sebevědomí žáků, kooperaci a komunikační dovednosti. Část cílů specifické prevence byla naplňována průběžně v rámci vyučovacích předmětů. Realizace jednotlivých cílů byla evidována na speciální příloze, byl zároveň uskutečněn zápis v TK.

Témata pro I. stupeň:

Mezilidské vztahy, osobní bezpečí
Intolerance, rasismus
Záškoláctví
Závislostní chování (netolismus, nomofobie, gambling)
Poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie)
Zdraví, prevence úrazů, rizikové sporty
Agrese, násilí, domácí násilí, vandalismus
Šikana, kyberšikana
Kyberkriminalita (sociální sítě, sexting, kybergrooming)

Témata pro II. stupeň:

Mezilidské vztahy
Prevence úrazů, rizikové sporty
Záškoláctví
Agrese, násilí
Rasismus, extremismus, xenofobie
Vandalismus
Šikana, kyberšikana
Závislostní chování – návykové látky
Netolismus, nomofobie, gambling
Sexting, kybergrooming
Poruchy příjmu potravy
Rizikové sporty

Rizikové sexuální chování

Domácí násilí

Negativní působení sekt

Na II. stupni začlenili jednotliví vyučující témata do časově tematických plánů tak, aby korespondovala s probíraným učivem. V letošním školní roce výše uvedená témata budou probírána v předmětu Etická výchova a Výchova k občanství.

Realizovali jsme následující programy, besedy, akce:

I. stupeň

Září – prosinec 2024:

- 17. 10. – OP JAK: *Výstava Krysáci* – 3.A, 3.B
- 6. 11. – Preventivní program Hejčová: *Osobní bezpečí* – 2.A, 2.B
- 7. 11. – OP JAK: *Bubny – zážitkový program* – 3.A/B, 5.A/B
- 13. 11. – MŠ Viana: *Podzimní radovánky*
- 21. 11. – Preventivní program Hejčová: *Osobní bezpečí* – 1.A, 1.B
- 28. 11. – OP JAK: *Voda nad zlato* – 5.A
- 29. 11. – OP JAK: *Polytechnika* – 3.A, 5.A/B
- 3. 12. – Preventivní program Hejčová: *Mobilní telefony* – 3.A/B, 4.A
- 5. 12. – OP JAK: *Voda nad zlato* – 5.B
- 9. 12. – OP JAK: *Vánoční tvoření* – 3.B
- 10. 12. – OP JAK: *Vánoční tvoření* – 3.A
- 11. 12. – OP JAK: *Národní muzeum Praha* – 2.A, 2.B
- 12. 12. – OP JAK: *Voda nad zlato* – 3.B

Leden – červen 2025:

- 9. 1. – Preventivní program: *„O zdravém semínku“* – MŠ
- 9. 1. – Preventivní program: *„Trest“* – 5.A, 5.B
- 9. 1. – OP JAK: *Voda nad zlato* – 3.A
- 13. 1. – Preventivní program: *„Alenka v nesnázích“* – 1.A, 1.B
- 16. 1. – Preventivní program: *„Alenka v nesnázích“* – 2.A, 2.B
- 20. 1. – OP JAK: *Planetárium Teplice* – 2.A, 2.B
- 20. 1. – OP JAK: *Voda nad zlato* – 4.B
- 22. 1. – Hejčová: *Osobní bezpečí a kyberprostor* – 4.B
- 27. 1. – OP JAK: *Voda nad zlato* – 3.A
- 28. 1. – Preventivní program: *„Připojená“* – 3.A/B, 4.A/B
- 21. 2. – OP JAK: *Masopustní program* – Klub Mimosa – 2.A, 2.B
- 15. 4. – Velikonoční stezka – spolupráce s MŠ Viana – 1.A, 1.B, 2.A, 2.B
- 16. 4. – Den Země – *projektový den (Lesopark Chomutov)* – celá škola
- 9. 6. – OP JAK výjezd – *Staré Splavy* – 1. a 4. ročník
- 17. 6. – OP JAK: *Májaland Praha* – 2.A, 2.B

II.stupeň

1. pololetí

- 11.–13. 9. – Adaptační pobyt 6.A – Farma Zababeč
- 30. 9.–4. 10. – OP JAK – Inovativní vzdělávání
- 15. 10. – Mosty k naději – 7.B
- 22. 10. – Mosty k naději – 6.A
- 11. 11. – Kariérové poradenství – Veletrh vzdělávání SOKRATES – 9. ročníky
- 26. 11. – Beseda na Úřadu práce – 9.B
- 26. 11. – Mosty k naději – 8.B
- 28. 11. – Mosty k naději – 8.A
- 3. 12. – Mosty k naději – 7.A
- 19. 12. – OP JAK – Vánoční těšení – vybrané třídy 2. stupně (účastníci dle zážitkové linie)

2. pololetí

- 5. 3. – Mosty k naději – 6.A
- 6. 3. – Mosty k naději – 7.A
- 26. 3. – Mosty k naději – 7.B
- 27. 3. – Mosty k naději – 8.A
- 24. 4. – Mosty k naději – 8.B
- 16. 4. – OP JAK – Den Země – projektový den (celý 2. stupeň, Lesopark Chomutov)
- 12. 5. – Kariérové vzdělávání – Educhem – 8. ročník
- 13. 5. – Kariérové vzdělávání – SOŠ Hamr – 6. ročník
- 15. 5. – Kariérové vzdělávání – SOŠ Hamr – 7. ročník
- 20. 6. – OP JAK – Kino Citadela
- 24. 6. – OP JAK – výjezd do Mirakula – vybrané třídy II. stupně

Plnění cílů nespecifické prevence

V oblasti nespecifické primární prevence jsme používali všechny metody a přístupy umožňující rozvoj harmonické osobnosti, včetně možnosti rozvíjení nadání, zájmů, pohybových, sportovních a kulturních aktivit. Dlouhodobě usilujeme o zapojení co největšího množství žáků do školních aktivit, propagace a reprezentace školy, nepovinných předmětů, doučování a dalších aktivit, které jsou zaměřeny na prevenci školní neúspěšnosti, žáky mimořádně nadané atd.

2. Cíle PPŠ

2.1. Dlouhodobé cíle

- výchova ke zdravému životnímu stylu, zdravému postoji k životu a zdraví
- udržování kázně
- podpora sociálních dovedností žáků – komunikace, řešení konfliktů, týmová spolupráce...
- formování postojů k sociálně nežádoucímu a rizikovému chování
- vytváření pozitivního sociálního klimatu – pocitu důvěry, bez nadměrného tlaku na výkon, zařazení do skupiny, práce ve skupině vrstevníků, vytvoření atmosféry pohody a klidu, bez strachu a nejistoty
- formování postojů ke společensky akceptovaným hodnotám – pěstování právního vědomí, mravních a morálních hodnot, humanistických postojů apod.

2.2. Krátkodobé cíle

- inkluze dalších žáků s OMJ
- inkluze žáků s PO 1, stírání rozdílů-doučování
- hodiny Etické výchovy využívat jako třídnické hodiny
- zapojit co největší počet žáků do vědomostních soutěží a olympiád, sportovních akcí
- při realizaci školního preventivního programu spolupracovat s pedagogy, výchovnými poradci, s preventistou Městské policie Litvínov, s Policií ČR, s pracovníky OSPOD, PPP, Dyády a dalšími odborníky
- problémové žáky a situace řešit ihned, při řešení problémů uplatňovat jednotný přístup
- zaměřit se na problémové třídní kolektivy a žáky
- pokračovat v činnosti žákovského parlamentu-společné schůzky, podpora komunikace učitel – žák, společné řešení problémů
- pracovat na budování dobré komunikace a spolupráce s rodiči žáků
- poskytovat informace – přednášky, besedy, konzultace, osvětový materiál, videoprojekce, kulturní akce, sportovní aktivity, kroužky, projekty
- důsledně potírat záškoláctví a skryté záškoláctví

- na základě evaluace předcházejícího školního roku zaměřit besedy na prevenci šikany a agresivity

Obecné zásady – všichni učitelé

- vytvářet příjemné a klidné mikroklima ve škole
- vytvářet optimální podmínky pro vzdělávací proces, kdy je minimalizováno nepříznivé ovlivňování rozvoje schopností a osobnosti žáků
- vytvářet důvěryhodný vztah mezi vyučujícím a žáky, aby našel k učiteli cestu a u něj pochopení
- soustavně a pečlivě sledovat vývojové a individuální potřeby žáků
- včas odhalovat poruchy vývoje, učení a chování žáků
- soustavně propagovat a nabízet žákům sport i jinou zájmovou činnost pro smysluplné trávení volného času
- ujasňovat žákům nenásilnou formou smysl života
- ukazovat životní perspektivy
- posilovat zdravou sebedůvěru
- učit překonávat problémy a zátěžové situace
- rozlišovat hierarchii hodnot
- navazovat úzký kontakt mezi školou a rodiči

Cílové skupiny

Žáci – jsou hlavní cílovou skupinou, na kterou jsou zaměřené preventivní aktivity, a tedy jsou také hlavním zdrojem informací. Nejedná se však o skupinu izolovanou, protože jsou v neustálém kontaktu s dalšími skupinami – rodiči, pedagogy či dalšími osobami ve škole. Klademe důraz na:

Žáci I. stupně

- rozvíjení sociálních dovedností
- ochrana zdraví
- informace o škodlivosti návykových látek (zejm. tabáku a alkoholu)

Žáci II. stupně

- rozvíjení sociálních dovedností, dovednosti řešit efektivně konflikty a rozhodovat se
- boj proti šikaně a kyberšikaně, násilí a agresivitě
- informování o účincích a rizicích návykových látek
- posilování psychické odolnosti

Rodiče (zákonní zástupci) –mají podstatný vliv na efektivitu preventivních aktivit ve škole. Svou angažovaností mohou účinnost prevence výrazně posílit nebo naopak. Usilujeme o zajištění informovanosti o cílech MPP a náplni jednotlivých aktivit (třídní schůzky, webové stránky školy).

Pedagogický sbor – učitelé odpovídají za preventivní aktivity, zařazení preventivních témat do výuky a práci s kolektivem. Jsou zdrojem informací o situaci v třídních kolektivech, o účinnosti preventivních aktivit. Spolupracují při vytváření PPŠ.

Formy a metody práce v rámci školní prevence

- tematické bloky realizované v rámci výuky
- besedy s externími odborníky
- práce třídních učitelů a ŠMP s třídními kolektivy
- realizace volnočasových aktivit

3. Aktivity PPŠ

3.1. Tematické bloky realizované v rámci výuky:

Mateřská škola

Témata jsou realizována školním speciálním pedagogem, pedagogy MŠ, proškolenými žáky z řad žákovského parlamentu, a to formou pohádek, her, příběhů, divadelního představení, relaxačních technik apod. Časové rozpětí a obsah je dán věkem dětí a schopností soustředit se.

1. Zdraví

- pochopení pojmu zdraví
- jak si zdraví udržujeme

2. Hygiena

- proč se vlastně myjeme
- motivace k osobní hygieně

3. Výživa

- pestrost výživy

4. Režim dne

- uspořádání činností, spánek

5. Nebezpečné rostliny a plody

6. Alkohol

7. Pohyb

- proč potřebujeme být tělesně zdatní
- jak získáváme tělesnou zdatnost

8. Kouření

- proč lidé kouří
- co kouření způsobuje

9. Návykové látky

- co jsou drogy a kde se vzaly
- není lék jako lék

10. Základy dopravní výchovy

- chování na ulici

11. Základy první pomoci

- ošetření lehkých poranění

12. Rodina

- vztahy příslušníků v rodině

13. Kamarádství

14. Základy sexuální výchovy

15. Naše různé role

- poznávání různých rolí, které člověk v životě zastává

I. stupeň (viz metodický pokyn dostupný na stránkách MŠMT)

- Mezilidské vztahy
- Záškoláctví
- Závislosti: netolismus, gambling, nomofobie
- Osobní bezpečí, linky důvěry
- Zdraví, prevence úrazů
- Násilí, vandalismus
- Šikana, kyberšikana
- Návykové látky: tabák, alkohol

II. stupeň (viz metodický pokyn dostupný na stránkách MŠMT)

- wellbeing
- Rasismus, extremismus, xenofobie
- Záškoláctví
- návykové látky, netolismus, gambling, nomofobie
- Poruchy příjmu potravy
- Agresivita, vandalismus
- Šikana, kyberšikana
- Kyberkriminalita: sexting, kybegrooming
- Násilí, zneužívání, rizikové sexuální chování
- Negativní působení sekt

3.2. Aktivita specifické prevence

Aktivita specifické prevence budou zařazovány podle aktuální nabídky a konkrétní situace v jednotlivých třídních kolektivech.

Pro školní roky 2025/2026, 2026/2027 a 2027/2028 v rámci Pilíře III (podpora kolektivů výzva 058) využijeme možnosti 5 pobytů. Ve školním roce 2025/2026 je pro naši školu určen 1x preventivní pobyt na 4 dny (v prvním pololetí třída 6.A) a 1x intervenční pobyt na 4 dny

(v druhém pololetí zřejmě třída 8.B). Ve školním roce 2026/2027 plánujeme z tohoto projektu využít 2 preventivní 3denní pobyty (třídy z prvního stupně) a jeden 3denní pobyt zůstává na školní rok 2027/2028.

Plánujeme pokračování preventivního programu ve spolupráci s MP Litvínov, konkrétně s paní Hejčovou jak pro první stupeň, tak pro stupeň druhý. Pro šesté třídy je v jednání akce „**Bezpečný pohyb po městě**“ pro deváté třídy plánujeme téma „**Trestní odpovědnost po dovršení věku 15 let**“. Pro sedmé a osmé ročníky jednáme s Městskou knihovnou o možnosti realizace přednášek se zaměřením na AI, kyberprostor, sociální sítě.

3.3. Aktivita nespecifické prevence:

Volnočasové aktivity a doučování nabízené školou.

4. Program proti šikanování Základní školy v Litvínově - Hamru

4.1. Definice šikany

Šikanování je agresivní chování dítěte, žáka/žákyně, studenta/studentky (dále v textu pouze „žák“) vůči jinému žákovi, případně skupině žáků. Jedná se o opakované (nikoliv nutně) chování, které je založeno na vědomé, záměrné, úmyslné a obvykle skryté snaze ublížit fyzicky, emocionálně a/nebo sociálně. Šikana je charakteristická nepoměrem sil, bezmocností oběti, nepřijemností útoku pro oběť a samoučelností agrese

4.2. Podoby šikany

Přímá šikana může mít podobu fyzickou (např. bití, plivání, tahání za vlasy, nevhodné doteky apod.) nebo nefyzickou, tj. verbální (např. vulgární nadávky, sexuálně nevhodný jazyk, zraňující komentáře k rase, národnosti, etnicitě, náboženství nebo sexualitě, kruté a zraňující komentáře na osobní vzhled nebo povahu, výhrůžky, násilné a manipulativní příkazy - agresor nutí oběť k různým nepříjemným činnostem a úkolům např. psát za někoho domácí úkoly, nosit a odevzdávat svačinu či kapesné atd.); nebo neverbální (tj. urážlivá gesta a zvuky, zírání, vysmívání se žákovi, používání zastrašujících nebo výhrůžných výrazů ve tváři, nebo v řeči těla,

bouchání nebo házení předmětů, ničení/schovávání/kradení věcí nebo učebních pomůcek apod.).

Nepřímá šikana má za cíl způsobit emocionální a psychologické utrpení a poškodit sociální status oběti. Tato šikana je vykonávána způsobem, kdy útočník působí bolest tak, aby to vypadalo, že žádný takový záměr ve skutečnosti nemá. Hlavní agresor k útoku často využívá prostředníka, neútočí přímo. Nepřímá šikana je většinou nefyzická, nicméně v některých případech může být také třetí strana manipulována do situace, kdy má zapříčinit fyzické ublížení. Nefyzické formy nepřímé šikany pak mohou zahrnovat záměrnou ignoraci nebo izolování žáka, skryté ničení nebo krádež osobních věcí, rozšiřování zákeřných pomluv a lží, neoprávněná nařčení ze sexuálního obtěžování, ničení pověsti a reputace, ponižování před ostatními žáky i pedagogy, nepříjemné sexuální provokace.

Jednou z forem šikany je v současné době také elektronická šikana, tj. kyberšikana, která může mít podobu např. zakládání falešných profilů na jméno žáka s dehonestujícím obsahem, prezentace ponižujících videí na portálech, jako je youtube.com nebo facebook.com a jiné, prezentace zraňujících komentářů na webu, rozesílání vulgárních nebo výhružných koláží tváří žáka či příslušníků jeho rodiny, výhružné SMS nebo e-maily apod. V současnosti jde o jednu z nejčastějších forem šikany.

Specifickou podobou je šikana zaměřená na učitele. Obě formy šikany (kyberšikana a šikana zaměřená na učitele) se ovšem často vyskytují ve školních kolektivech, kde je zároveň i problém se šikanou mezi žáky.

4.3. Příčiny vzniku šikany

Důvodem nebo obsahem šikany může být jakákoli odlišnost žáka např. fyzická zdatnost (fyzicky slabý žák apod.), vzhled (nosí brýle apod.), hmotnost (má nadváhu apod.), akademické ambice, barva pleti, tělesná neobratnost, inteligence – snížení rozumových schopností nebo naopak nadání, jazyková/komunikační bariéra, socioekonomická odlišnost, psychická odlišnost (bojácnost, přecitlivělost apod.), speciální vzdělávací potřeby žáka (žák s autismem, poruchami v chování apod.).

Šikana může mít také specifický obraz, odehrává-li se ve vztahu k žákům z důvodu etnicity (v ČR bývá v této souvislosti nejčastější šikana vůči žákům romského původu), rasové nebo

národnostní příslušnosti, náboženského vyznání nebo víry, sexuální orientace (nejčastěji tzv. homofobie) apod. Je proto důležité umět rozpoznat přímé a nepřímé signály šikanování, které bývají obvykle nenápadné.

4.4. Stadia šikanování – příloha č. 1

4.5. Příklady nepřímých a přímých znaků šikanování – příloha č.2

4.6. Postupy pro šetření šikany – příloha č.3

Neexistuje univerzální postup pro šetření šikany. V zásadě je možné orientovat se podle strategií uvedených v kapitole Krizový plán. Každý případ je však nutno posuzovat individuálně. Pedagogičtí pracovníci šikanování mezi žáky předchází, jeho projevy neprodleně řeší a každé jeho oběti poskytnou neprodleně pomoc. Užší realizační tým se skládá ze zástupce vedení školy, školního metodika prevence, výchovného poradce a třídního učitele.

První pomoc (intervenci) provádí: třídní učitel a metodik prevence

Kdo co komu hlásí v systému školy: třídní učitel → školní metodik prevence → vedení školy a pracovníci školského poradenského pracoviště

Zapisuje: školní metodik prevence

Informuje zákonné zástupce žáků: třídní učitel oběti a agresora

Informuje Policii ČR, OSPOD

Škola ohlašuje orgánu sociálně-právní ochrany dětí takové skutečnosti, které nasvědčují tomu, že dítě je v ohrožení buď proto, že ho ohrožuje někdo jiný nebo proto, že se ohrožuje svým chováním samo (viz § 6, 7 a 10 zákona č. 359/1999 Sb.

kdo a jak informuje zákonné zástupce ostatních žáků školy – třídní učitelé tříd, viz příloha č. 3

kdo a jak informuje ostatní žáky školy – třídní učitelé, viz příloha č. 3

kdo a jak informuje zřizovatele – ředitel školy

4.7. Prevence šikanování na Základní škole v Litvínově – Hamru

- seznámit všechny žáky, pedagogy a pracovníky školy s podstatou, projevy a důsledky šikanování
- vytvářet systematicky atmosféru otevřenosti a vzájemné solidarity

- stanovit jasná pravidla chování v kolektivu
- vymezit možnosti oznamování šikany a jejich zárodků – provádět depistážní dotazníky
- definovat vlastní postoje k podstatě a existenci šikany, stanovit sankce (ŠŘ)
- vedení pravidelných diskusí na téma tělesné, etnické či kulturní odlišnosti
- vzdělávání v oblasti lidských práv
- vykonávat důsledně dozorovou činnost nad žáky
- informovat žáky, pedagogy a rodiče, co dělat, když se dozví o šikaně
- spolupracovat s dalšími odborníky v regionu i mimo něj

Vypracovala: Mgr. Lucie Husáková, ŠMP (Ing. Zdeněk Koblík), 1.9.2025

PŘÍLOHA 1: Stadia šikanování a náročnost intervence

Zkrácený popis stadií šikanování (Kolář, 2011)

Školní šikanování má svůj zákonitý vnitřní vývoj.

První stadium: Zrod ostrakismu Jde o mírné, převážně psychické formy násilí, kdy se okrajový člen skupiny necítí dobře. Je neoblíbený a není uznávaný. Ostatní ho více či méně odmítají, nebaví se s ním, pomlouvají ho, spřádají proti němu intriky, dělají na jeho účet „drobné“ legrácky apod. Tato situace je již zárodečnou podobou šikanování a obsahuje riziko dalšího negativního vývoje. První stadium se v podstatě odehrává v jakékoliv skupině. Všude je někdo neoblíbený nebo nevlivný, na jehož úkor je prima si dělat „legrácky“. Pak to ale jde dál, skupina si najde jakéhosi otloukánka.

Druhé stadium: Fyzická agrese a přitvrzování manipulace V zátěžových situacích (což může být i školou vytvářené konkurenční prostředí), kdy ve skupině stoupá napětí, začnou ostrakizování žáci sloužit jako hromosvod. Spolužáci si na nich odreagovávají nepříjemné pocity například z očekávané těžké písemné práce, z konfliktu s učitelem nebo prostě jen z toho, že chození do školy je obtěžuje. Manipulace se přitvrzuje a objevuje se zprvu ponejvíce subtilní fyzická agrese. Stupňování agrese může být dáno také neřešením předchozí situace.

Třetí stadium (klíčový moment): Vytvoření jádra Vytváří se skupina agresorů, úderné jádro. Tito šířitelé „viru“ začnou spolupracovat a systematicky, nikoliv již pouze náhodně, šikanovat

nejvhodnější oběti. V počátku se stávají jejich oběťmi ti, kteří jsou už osvědčeným objektem ostrakizování. Třída ví, o koho jde. Jde o žáky, kteří jsou v hierarchii nejnižší, tedy ti „slabí“. Většinou platí mezi ostatními žáky názor - „raději on, než já“. Třetí stadium je už klíčové, kdy se vydělí jádro útočníků a systematicky začne šikanovat nejvhodnější oběti. Do této chvíle lze věci jasně řešit. Následně ale dojde k bodu zlomu, kdy se šikanování stane nepsaným zákonem i pro opravdu slušné děti a celá skupina se stává krutou.

Čtvrté stadium: Většina přijímá normy. Normy agresorů jsou přijaty většinou a stanou se nepsaným zákonem. V této době získává neformální tlak ke konformitě novou dynamiku a málokdo se mu dokáže postavit. Platí „Buď jsi s námi, nebo proti nám.“ U členů „virem“ přemožené skupiny dochází k vytvoření jakési alternativní identity, která je zcela poplatná vůdcům. I mírní a ukáznění žáci se začnou chovat krutě – aktivně se účastní týrání spolužáka a prožívají při tom uspokojení.

Páté stadium: Totalita neboli dokonalá šikana. Násilí jako normu přijímají všichni členové třídy. Šikanování se stává skupinovým programem. Obrazně řečeno nastává éra „vykořisťování“. Žáci jsou rozděleni na dvě sorty lidí, které pro přehlednost můžeme označit jako „otrokáře“ a „otroky“. Jedni mají všechna práva, ti druzí nemají práva žádná. Ve čtvrtém a pátém stadiu hrozí reálné riziko prorůstání parastruktury šikany do oficiální školní struktury. Stává se to v případě, kdy iniciátor šikanování je sociometrickou hvězdou. Je žákem s výborným prospěchem, má kultivované chování a ochotně pomáhá pedagogovi plnit jeho úkoly.

Zvláštnosti u psychických šikan

U psychických šikan zůstává princip stadií nezměněn. Nicméně jejich podoba je jiná. V popředí je nepřímá a přímá verbální agrese čili psychické násilí. Často se zraňuje „jen“ slovem a izolací. Rozdíl je pouze v tom, že se nestupňuje násilí fyzické, ale psychické. Krutost psychického násilí si však v ničem nezadá s nejbrutálnější fyzickou agresí.

Stupně šikany se váží k obtížnosti nápravy.

Znalost vnitřního vývoje šikanování nám umožňuje respektovat stupně obtížnosti řešení, diferencovat pomoc a promyšleně volit diagnostické a terapeutické postupy. V zásadě jsou tři

hlavní důvody, proč potřebujeme v praxi pracovat se základním pětistupňovým schématem stadií:

1. Existuje zásadní rozdíl ve vyšetřování a dílčí pomoci u počátečního (tj. prvního, druhého a třetího) a u pokročilého stadia (tj. čtvrtého a pátého), kde už jde o onemocnění skupiny (patří odborné pomoci zvenčí). U prvních tří stadií nalezneme vhodné svědky a žáky ochotné spolupracovat na změně. Zatímco u čtvrtého a pátého stadia zůstáváme obvykle sami proti všem. Pro praxi první pomoci je dále důležité rozlišení dvou počátečních, tzv. rozptýlených stadií, kdy ještě ubližování slabším není řízeno, a třetího stadia, kdy již existuje skryté organizované jádro agresorů, které klade intervenci tuhý odpor. Řešení prvního a druhého stadia je nejsnadnější. V některých vhodných případech použijeme netrestající metodu (lze využít někdy i metodu usmíření a omluvy). Ve třetím stadiu, kdy se již formuje tzv. protiúzdavný systém, musí mít první pomoc speciální a v nějaké míře restriktivní charakter.

2. Celková práce se skupinou, která je klíčová pro zastavení epidemie, má svoje specifika pro každé stadium. První dvě rozptýlená stadia, kde se negativní proces rodí a nemá ještě kořeny, lze často zvládnout programy osobnostní a sociální výchovy, které reflektují šikanu. Intervence ve třetím stádiu však již vyžaduje specializovaný program proti šikaně. V případě, že skupina onemocněla čtvrtým a pátým stadiem – normy šikanování jsou zakořeněny a protiúzdavný systém je v chodu, ji musíme nejdříve rozbít a vytvořit novou konstelaci žáků, která dává naději na úspěšnou nápravu.

3. Stadia šikany umožňují nastavit hranici možností různých odborníků kvalifikovaně pomoci. Zhruba lze říci: Odborníci prvního kontaktu zvládnou první, druhé a někdy i třetí stadium. Specialisté na šikanu jsou vybaveni pro řešení třetího, ale i čtvrtého a pátého stadia. S tím, že některé komplikované případy pokročilých šikan nevyřeší ani specialisté a lze pouze jen mírnit škody.

PŘÍLOHA 2: Přímé a nepřímé varovné signály šikanování (MŠMT, 20)

Přímé varovné signály šikanování mohou být např.:

- posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet; účet např. z důvodu etnicity, sexuální orientace, náboženského vyznání apod.;
- kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejm. pronášené nepřátelským, nenávistným, pohrdavým tónem;
- nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil;
- příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem;
- skutečnost, že se žák podřizuje ponižujícím a panovačným příkazům spolužáků;
- nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či k nucení spoluúčasti na nich; • honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvláště silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí;
- rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout;
- žák se snaží bránit cestou zvýšené agrese, podrážděnosti, odmlouvání učitelům apod.

Nepřímé varovné signály šikanování mohou být např.:

- žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády;
- při týmových sportech bývá jedinec volen do družstva mezi posledními;

- při přestávkách vyhledává blízkost učitelů;
- má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený;
- působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči;
- stává se uzavřeným;
- jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje;
- jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené;
- zašpiněný nebo poškozený oděv;
- stále postrádá nějaké své věci;
- odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy;
- mění svoji pravidelnou cestu do školy a ze školy;
- začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole;
- odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.

Zákonní zástupci žáků by si měli všimnout především těchto možných signálů šikanování: • za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi;

- dítě nemá kamaráda, s nímž by trávil volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.;
- dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem;
- nechutí dítěte jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno pozorovat i strach;
- ztráta chuti k jídlu;
- dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o odvoz autem;
- dítě chodí domů ze školy hladové (agresoři mu berou svačinu nebo peníze na svačinu);
- usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!";
- dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně;
- dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objevují výkyvy nálad;
- zmínky o možné sebevraždě;
- odmítá svěřit se s tím, co ho trápí;
- dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze;
- dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí;

- dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, projevuje i zlobu vůči rodičům;
- dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma; své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.);
- dítě se vyhýbá docházce do školy;
- dítě se zdržuje doma více, než mělo ve zvyku.

PŘÍLOHA 3: Postupy pro vyšetření a řešení šikany (MŠMT, 2020)

První pomoc při počáteční šikaně:

1. odhad závažnosti a formy šikany;
2. rozhovor s těmi, kteří na šikanování upozornili a s oběťmi;
3. nalezení vhodných svědků;
4. individuální rozhovory se svědky (nepřípustné je společné vyšetřování agresorů a svědků a konfrontace oběti s agresory);
5. ochrana oběti;
6. předběžné vyhodnocení a volba ze dvou typů rozhovoru:
 - a) rozhovor s oběťmi a rozhovor s agresory (směřování k metodě usmíření);
 - b) rozhovor s agresory (směřování k metodě vnějšího nátlaku);
7. realizace vhodné metody:
 - a) metoda usmíření;
 - b) metoda vnějšího nátlaku (výchovný pohovor nebo výchovná komise s agresorem a jeho rodiči);
8. třídní hodina:
 - a) efekt metody usmíření;

- b) oznámení potrestání agresorů;
- 9. rozhovor s rodiči oběti;
- 10. třídní schůzka;
- 11. práce s celou třídou.

Krizový scénář pro výbuch skupinového násilí při pokročilé šikaně:

A. První (alarmující) kroky pomoci

- 1. zvládnutí vlastního šoku – bleskový odhad závažnosti a formy šikany;
- 2. bezprostřední záchrana oběti, zastavení skupinového násilí

B. Příprava podmínek pro vyšetřování

- 3. zalarmování pedagogů na poschodí a informování vedení školy;
- 4. zabránění domluvě na křivé skupinové výpovědi;
- 5. pokračující pomoc oběti (přivolání lékaře);
- 6. oznámení na policii, paralelně – navázání kontaktu se specialistou na šikanování, informace rodičům

C. Vyšetřování

- 7. rozhovor s obětí a informátory;
- 8. nalezení nejslabších článků, nespolupracujících svědků;
- 9. individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky;
- 10. rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi agresory, není vhodné konfrontovat agresora (agresory) s obětí (oběťmi)

D. Náprava

- 11. metoda vnějšího nátlaku a změna konstelace skupiny.

