

Letohradské soukromé gymnázium, z.ú.

**Minimální preventivní program
Program školní prevence 2024/2025**

Zpracoval: Mgr. Pavel Bendl, školní metodik prevence
Schválil: Mgr. Vratislav Šembera, ředitel školy

Prevence sociálně-patologických jevů na LSG

1. Úvod
2. Charakteristika prostředí
3. Školní poradenský tým
4. Spolupráce s rodiči
5. Negativní jevy a zhodnocení školního roku 2024/2025
6. Doporučení pro školní rok 2025/2026
7. **Specifická primární prevence – Netolismus a rizikové chování v kyberprostoru**
 - 7.1. Charakteristika fenoménu
 - 7.2. Cíle prevence v MPP
 - 7.3. Aktivity a formy realizace
 - 7.4. Varovné signály a indikátory
 - 7.5. Krizový plán a postupy školy při podezření
8. **Specifická primární prevence – Dezinformace a nebezpečné fenomény v online prostředí**
 - 8.1. Charakteristika fenoménu
 - 8.2. Cíle prevence v MPP
 - 8.3. Aktivity a formy realizace
 - 8.4. Varovné signály a indikátory
 - 8.5. Metodický postup školy při řešení incidentu
9. **Další specifické primární prevence**
 - 9.1. Další rizikové jevy (Vandalismus, záškoláctví, poruchy příjmu potravy)
 - 9.2. Komplexní prevence šikany a kyberšikany
 - 9.3. Prevence užívání návykových látek a rozvoj životních dovedností
10. Cíl programu
11. Cílové skupiny programu
12. Základní principy preventivního programu
13. Plán aktivit pro cílové skupiny
14. Krizový plán školy
15. Závěr
16. Základní legislativní rámec a metodická východiska
17. Přílohy
 - Příloha č. 1: Kontakty na instituce odborné pomoci a vnitřní krizový tým
 - Příloha č. 2: Vzdělávání pedagogů
 - Příloha č. 3: Dílčí cíle MPP
 - Příloha č. 4: Příprava na zahajovací schůzky pro rodiče: (balíček pro rodiče)

1. Úvod

Nejúčinnější a nejlevnější prevencí je zdravá výchova dětí v rodině a ve škole...

Sociálně patologické jevy jsou v dnešní době celospolečenským problémem. Je tedy nezbytné, aby se naše škola podílela na prevenci těchto jevů, zejména pak v oblasti digitálních technologií, šikany a zneužívání návykových látek. Tuto prevenci je třeba realizovat po celou dobu školní docházky a je nutné umožnit studentům přístup k náležitým informacím a naučit je těmto jevům čelit.

Minimální preventivní program (dále MPP) vychází z metodického pokynu MŠMT, č.j. 21291/2010–28, k prevenci sociálně patologických jevů u dětí a mládeže.

MPP je „živý dokument“, který reflektuje aktuální potřeby žáků a zaměstnanců školy pro vytváření bezpečného prostředí.

2. Charakteristika prostředí

Letohradské soukromé gymnázium je střední školou v Pardubickém kraji, okrese Ústí nad Orlicí, což z hlediska samotného geografického umístění v rámci ČR znamená, že škola spadá do oblasti s poměrně nízkým výskytem sociálně-patologických jevů, oproti jádrovým oblastem, či tranzitním lokalitám. Periferní oblastí se pak stává tedy i výskytem nežádoucích jevů ve společnosti.

Také výběrová řízení, nutná k přijetí studentů, eliminují výskyt výše uvedených jevů ve školním prostředí a těmto okolnostem a podmínkám je pochopitelně přizpůsoben i preventivní program.

Pro studenty je v prostorách školy umístěna anonymní „schránka důvěry“ a při škole funguje studentský poradní orgán „studentská rada“, jejímž účelem je zastupovat zájmy studentů a též se podílet na některých bodech preventivního programu.

Na škole studuje přibližně 190 studentů.

3. Školní poradenský tým

Při škole pracuje speciální poradenský tým, jehož účelem je primárně odhalování a náprava nežádoucích společenských jevů, sekundárně pak prevence primární a naplňování jednotlivých bodů preventivního programu. Další činností školního poradenského týmu je koordinačně-řídící funkce, kdy jsou jednotlivé body programu realizovány v rámci výuky v aktuálních předmětech, nebo jako jednotlivé přednášky, besedy a projektové akce, popřípadě aplikovány do pestré nabídky školních kurzů a aktivit.

Důležitým předpokladem je pochopitelně aktivní spolupráce s třídními i netřídními učiteli, a především se zákonnými zástupci žáků. Nutná je i spolupráce se starostou a zástupci města, pedagogicko-psychologickými středisky, městskou policií a policií ČR.

Školní poradenský tým tvoří metodik prevence sociálně patologických jevů, školní psycholog (na vyžádání – externě), výchovný poradce a poradce pro volbu povolání, ředitel školy a zástupce ředitele školy. Vzhledem k pojetí školní prevence na LSG je problematika dále řešena také s pedagogem volného času.

4. Spolupráce s rodiči

Rodičům je zajišťován informační servis především prostřednictvím internetových stránek školy, kde najdou komplexní nabídku informací o škole, přehled o konzultačních hodinách, mailové adresy, telefonní čísla pedagogů. Dále mohou využít nástěnku ve škole, úzce spolupracovat s metodikem prevence, který jim může nabídnout odkazy na příslušné instituce, webové stránky, vhodnou literaturu.

Dále jsou **dvakrát ročně** realizovány informační schůzky pro rodiče, po nichž se koná vzdělávací akce, tzv. **„PORODIČÁK“** – cyklus přednášek dle aktuálních potřeb.

5. Negativní jevy a zhodnocení školního období 2024/2025

Negativním jevem nejen na naší škole, ale v celé společnosti se ukazuje zvýšená náchylnost k novodobým sociálně-patologickým jevům, jako jsou dezinformace, netolismus a obecně rizikové chování v kyberprostoru. Zvýšený zájem o online hry a seriály a kyberprostor obecně je v současnosti diskutovaným celorepublikovým tématem. Více o této problematice v kapitolách 7 a 8. Naopak – návykové látky jak alkoholového, tak nealkoholového typu jsou na zjevném okraji zájmu.

Zde musím opět vyzdvihnout kurzy pořádané letohradským gymnáziem, které se odehrávají v režimu tzv. „elektronického klidu“.

Těžší případy sociálně-patologického chování se na LSG ve výše uvedeném období neobjevily. Vysvětluji si to především jistou vyšší úrovní myšlení, empatií a kultivovaností našich studentů. Ale pozor, na druhou stranu, tyto vlastnosti by ale měly přeci jenom být v dané vzdělávací skupině jakousi samozřejmostí...

Z pozice preventisty musím vyzdvihnout následující:

- 1) Proběhly všechny sportovní, jazykové i adaptační kurzy tak, jak bylo naplánováno. (viz kapitola 13 – realizace programu)

- 2) Zároveň proběhly i akce školy pořádané studenty jako Halloween, Selájam, maturitní ples a další. (viz kapitola 13 – realizace programu)
- 3) V jednotlivých ročnících proběhly exkurze a výlety s kulturně poznávací činností. **(viz historie aktualit webu školy – www.lsg.cz)**
- 4) Mimořádně kladně byl hodnocen **projektový den na téma Voda.** (květen 2024)
- 5) Mimořádně kladně byl rovněž hodnocen **projektový den s brannou tematikou AČR na LSG** (květen 2024)
- 6) Vysoká účast a úspěchy v předmětových olympiádách
- 7) Vysoká účast a úspěchy ve sportovních soutěžích pořádaných ASŠK
- 8) Zvýšil se počet členů Raft klubu gymnázia Letohrad a zintenzivnil i tréninkový program.

6. Doporučení pro školní rok 2025/2026

V nejvyšší možné míře podporovat pořádání společných skupinových aktivit. Za přímo nutné považuji realizaci adaptačních kurzů a všech dalších pohybově-vzdělávacích aktivit, výstav, koncertů a exkurzí naplánovaných školou **za účelem zvýšení reálného společného sdílení reálných společných prožitků.**

Pozorně sledovat klima třídy i školy ohledně **novodobých** sociálně-patologických jevů podrobně popsanych v následujících kapitolách č. 7 a 8.

Sledovat negativní dopady na psychiku dětí a studentů, které jsou rozhodně pozorovatelné po 24. 2. 2022 kdy došlo k agresii na Ukrajině a zejména ve vyšších ročnících jsou stále patrné i po čtyřech letech. Zde musím opět vyzdvihnout morální dopady – kdy naši studenti přijali s naprostou samozřejmostí mezi sebe studenty z Ukrajiny a zároveň byli naši studenti organizátory různých sbírek pomoci Ukrajině.

Sledovat negativní dopady na psychiku dětí, studentů, ale i dospělých, které přinášejí kromě konfliktu na Ukrajině i současné globální, sociální, ekonomické, environmentální a obecně existenční problémy.

7. Specifická primární prevence – Netolismus a rizikové chování v kyberprostoru

7.1. Charakteristika fenoménu

Netolismus je chorobná nelátková (behaviorální) závislost na virtuálním prostředí a digitálních technologiích. Zahrnuje závislost na sociálních sítích, online hrách, internetových službách nebo samotných zařízeních (mobily, PC). Projevuje

se nadměrným a nutkavým využíváním digitálních technologií (chytré telefony, sociální sítě, online hry). U žáků vede ke ztrátě kontroly nad časem, zanedbávání školních povinností, spánkové deprivaci, sociální izolaci a nárůstu agresivity či úzkostí při absenci technologií. **Na netolismus často navazují další kybernetická rizika (kyberšikana, kybertexting, sexting).**

7.2. Cíle prevence v MPP

- **Zvýšit digitální gramotnost:** Naučit žáky využívat technologie efektivně, bezpečně a kriticky.
- **Rozvíjet digitální wellbeing:** Podpořit schopnost žáků vědomě se odpojovat (digitální detox) a vyváženě trávit volný čas.
- **Posílit včasnou detekci:** Vyhledávat žáky vykazující známky závislosti a nabídnout jim včasnou podporu.
- **Zajistit informovanost:** Seznámit pedagogy i rodiče s riziky spojenými s nadměrným časem stráveným u obrazovek (screen time).

7.3. Aktivity a formy realizace

Pro žáky:

- **Interaktivní besedy a workshopy:** Programy zaměřené na kyberbezpečnost, vliv sociálních sítí na psychiku a mechanismy vzniku závislostí.
- **Začlenění do výuky:** Témata digitálního zdraví v předmětech Informatika (bezpečnost), Občanská/Rodinná výchova (vztahy, psychohygiena) a Biologie (vliv na mozek a spánek).
- **Podpora alternativ:** Aktivní motivace k zapojení do mimoškolních volnočasových aktivit, sportu a reálných sociálních kontaktů.

Pro pedagogy:

- **Vzdělávání (DVPP):** Školení pedagogického sboru v oblasti nových trendů v kyberprostoru a varovných signálů závislostního chování.
- **Metodická podpora:** Práce Školního poradenského pracoviště (ŠPP) při řešení konkrétních případů nadměrného užívání technologií ve škole.

Pro pedagogy a rodiče:

- **Osvětová činnost:** Distribuování preventivních materiálů, doporučení ohledně pravidel screen time doma a sdílení odkazů na odbornou pomoc (např. E-Bezpečí, NZIP).

7.4. Varovné signály a indikátory (Na co se zaměřit)

- Výrazné zhoršení školního prospěchu a chronická únava žáka během výuky.
- Nezájmem o dění ve třídě, izolace od vrstevníků, ztráta dřívějších koníčků.
- Podrážděnost, nervozita nebo slovní agresivita, pokud je žák nucen technologii odložit.
- Používání mobilního telefonu skrytě během vyučovacích hodin v rozporu se školním řádem.

7.5. Krizový plán a postupy školy při podezření

1. **Detekce a pozorování:** Třídní učitel či jiný pedagog zaznamená varovné signály a konzultuje je se školním metodikem prevence (ŠMP).
2. **Rozhovor s žákem:** ŠMP nebo školní psycholog/speciální pedagog provede citlivý podpůrný rozhovor s žákem.
3. **Jednání s rodiči:** Školní poradenské pracoviště přizve zákonné zástupce, seznámí je s pozorováním školy a navrhne společný postup (např. úprava pravidel doma).
4. **Doporučení odborné péče:** V případě rozvinutých projevů závislosti škola doporučí rodině návštěvu adiktologické ambulance pro děti a mládež, pedagogicko-psychologické poradny (PPP) nebo střediska výchovné péče (SVP).

8. Specifická primární prevence: Dezinformace a nebezpečné fenomény v online prostředí

8.1. Charakteristika fenoménu

Šíření dezinformací, **fake news** (falešných zpráv) a manipulativního obsahu představuje vážné riziko pro psychický vývoj a kritické myšlení žáků. Žáci jsou v online prostředí denně vystaveni algoritmům sociálních sítí (tzv. informačním bublinám), které záměrně zkreslují realitu s cílem udržet jejich pozornost. **Nedostatek zkušeností s ověřováním faktů vede k nekritickému přejímání mýtů, konspiračních teorií či hoaxů.** To může mít za následek **radikalizaci názorů, nárůst úzkostí (např. z válečných konfliktů či klimatických změn) a narušení klimatu ve školních kolektivech.**

8.2. Cíle prevence v MPP

- **Rozvíjet kritické myšlení:** Naučit žáky analyzovat text, obrazový materiál i video a rozpoznávat manipulační techniky.
- **Posílit mediální gramotnost:** Seznámit žáky se strukturou mediálního světa a principem fungování algoritmů sociálních sítí (TikTok, Instagram, YouTube a další).
- **Zvýšit odolnost vůči manipulaci:** Vést žáky k tomu, aby nepodléhali emočně vypjatým zprávám a nešířili neověřený obsah dál.
- **Podpořit toleranci a respekt:** Předcházet polarizaci třídních kolektivů na základě dezinformačních narativů.

8.3. Aktivity a formy realizace

Pro žáky:

- **Workshopy zaměřené na fact-checking:** Praktické lekce zaměřené na ověřování zdrojů, odhalování deepfake videí, upravených fotografií a clickbaitových titulků.
- **Integrace do výuky:** Téma je systematicky zařazováno do předmětů Český jazyk a literatura (analýza textu, argumentace), Informatika (vyhledávání informací, AI a její limity) a Občanská výchova/Dějepis (historické paralely propagandy, demokratické hodnoty).
- **Projektové dny:** Využití interaktivních her a simulací (např. tvorba vlastních fake news nanečisto), které žákům ukážou, jak snadné je s informacemi manipulovat.

Pro pedagogy:

- **Vzdělávání v oblasti digitální bezpečnosti:** Metodická školení zaměřená na moderní nástroje propagandy a dezinformací (včetně zapojení umělé inteligence).
- **Sdílení dobré praxe:** Využívání ověřených metodických materiálů a platform ve výuce (např. *Jeden svět na školách – JSNS, Zvol si info, Fakescape*).

Pro rodiče:

- **Osvěta a doporučení:** Informování rodičů o tom, jak s dětmi mluvit o citlivých a aktuálních tématech, která rezonují ve veřejném prostoru, a jak reagovat, pokud dítě narazí na děsivý či manipulativní obsah.

8.4. Varovné signály a indikátory (Na co se zaměřit)

- Žák ve škole opakovaně a agresivně obhajuje prokazatelně vyvrácené zprávy nebo konspirační teorie.
- Dochází k verbálním konfliktům a polarizaci mezi žáky kvůli politickým, společenským nebo zdravotním tématům.
- Žák vykazuje zvýšenou úzkost, strach nebo paniku vyvolanou zprávami, které sledoval na sociálních sítích.
- Nekritické sdílení poplašných zpráv (hoaxů) v třídních skupinách na komunikačních platformách (WhatsApp, Messenger).

8.5. Metodický postup školy při řešení incidentu

1. **Zklidnění situace a věcná argumentace:** Pokud žák šíří dezinformaci během výuky, pedagog reaguje klidně, nezesměšňuje ho, ale metodicky poukáže na chybný nebo nevhodný zdroj.
2. **Práce s třídním kolektivem:** Pokud téma rozděluje třídu, třídní učitel (případně ve spolupráci se ŠMP) otevře diskusi postavenou na faktech, respektu k odlišnému názoru a pravidlech slušné komunikace.
3. **Individuální podpora:** V případě, že dezinformace v žákovi vyvolávají silný strach či úzkost, je mu nabídnuta konzultace u školního psychologa nebo speciálního pedagoga.
4. **Zapojení externích odborníků:** Při hlubší radikalizaci nebo závažném narušení vztahů ve třídě škola realizuje cílený intervenční program zaměřený na mediální manipulaci a kritické myšlení.

9. Další specifické primární prevence

9.1. Další rizikové jevy (Vandalismus, záškoláctví, poruchy příjmu potravy)

Škola v rámci svého preventivního působení reflektuje i další formy rizikového chování, které mohou negativně ovlivnit zdraví žáků, klima školy nebo majetek. Prevence je u těchto jevů zaměřena na včasnou identifikaci varovných signálů a okamžitou intervenci Školního poradenského pracoviště (ŠPP).

A. Záškoláctví a skrytá absence

Záškoláctví chápeme jako závažný sociálně-patologický jev, který často signalizuje hlubší osobní, rodinné nebo školní problémy žáka (např. strach ze zkoušení, šikanu, úzkostné poruchy).

- **Prevence:** Důsledná evidence docházky v elektronickém systému (Bakaláři) a včasné odhalování tzv. *skryté absence* (časté pozdní příchody, omlouvání z vybraných vyučovacích hodin, účelové omluvenky od rodičů).
- **Postup školy:** Postupujeme přísně podle platného **Metodického pokynu č. j. MSMT-780/2024-1**. Při překročení stanovených limitů neomluvené absence nebo při pochybnostech o věrohodnosti omluvy třídní učitel neprodleně iniciuje výchovnou komisi za účasti rodičů a ŠPP. Při přetrvávajících problémech škola plní oznamovací povinnost vůči OSPOD Žamberk.

B. Vandalismus a poškozování cizího majetku

Tento jev je často projevem snížené sebekontroly, tlaku vrstevnické skupiny, snahy na sebe upozornit nebo agrese.

- **Prevence:** Vedení žáků k odpovědnosti za společný prostor školy a rozvoj úcty k soukromému i veřejnému majetku. Téma je akcentováno v Občanské výchově (právní odpovědnost, přestupky a trestné činy) a prostřednictvím zapojení žáků do péče o školní prostředí.
- **Postup školy:** Každé úmyslné poškození majetku školy či spolužáků je projednáno s vedením školy a zákonnými zástupci. Součástí řešení je vždy požadavek na finanční nebo materiální náhradu škody ze strany rodiny žáka a uplatnění odpovídajících výchovných opatření (důtka, snížená známka z chování) v souladu se Školním řádem.

C. Poruchy příjmu potravy (Mentální anorexie, bulimie)

Vzhledem ke specifickému věkovému složení studentů gymnázia (období dospívání) a tlaku nerealistických estetických ideálů na sociálních sítích věnuje škola tomuto tématu zvýšenou pozornost.

- **Prevence:** Osvěta v předmětech Výchova ke zdraví a Biologie se zaměřením na zdravý životní styl, body-positivity a vliv sociálních médií na vnímání vlastního těla. Škola aktivně podporuje zdravé stravovací návyky (školní jídelna, nabídka automatů).
- **Varovné signály a postup:** Pedagogové jsou proškoleni v rozpoznávání varovných příznaků (výrazný úbytek váhy, odmítání jídla, extrémní únava, izolace, časté odchody na toaletu po jídle). Při podezření jedná ŠPP extrémně citlivě. Je realizován podpůrný rozhovor s žákem a následná schůzka s rodiči, kterým škola důrazně doporučí návštěvu odborného lékaře nebo klinického psychologa, neboť PPP tyto klinické stavy sama neléčí.

9.2. Komplexní prevence šikany a kyberšikany

Strategie školy v oblasti potírání šikany a kyberšikany je postavena na kombinaci celosvětově nejúčinnějšího preventivního programu **KiVa** a standardizovaných diagnosticko-intervenčních postupů **Dr. Michala Koláře**,

kteří plně odpovídají platnému metodickému pokynu MŠMT k prevenci a řešení šikany. [1, 2, 3]

A. Prevence a budování klimatu: Program KiVa

V rámci všeobecné primární prevence škola implementuje certifikovaný vědecky ověřený program **KiVa** (*Kiusaamista Vastaan* – proti šikaně). Program vnímá šikanu jako skupinový fenomén a nezaměřuje se pouze na dvojici agresor–oběť, ale pracuje s dynamikou celé třídy a s tzv. přihlížející většinou. [1, 2, 3, 4]

- **Preventivní lekce:** Žáci v klíčových ročnících procházejí systematickými KiVa lekcemi zaměřenými na rozvoj socio-emočních dovedností, empatii, respekt k odlišnostem a schopnost bezpečně se zastat slabšího spolužáka. [1, 2]
- **Schránka důvěry / Online rozhraní:** Žáci mají možnost nahlásit varovné signály nebo podezření na šikanu anonymně (fyzická schránka ve škole nebo digitální KiVa formulář). [1]

B. Diagnostika a řešení incidentů: Metodika Dr. Michala Koláře

Pokud na škole dojde k podezření nebo prokazatelnému výskytu šikanování, Školní poradenské pracoviště postupuje striktně podle krizového scénáře postaveného na speciální teorii a metodice **Dr. Michala Koláře**. Ta rozlišuje pět vývojových stupňů šikany (od počátečního ostrakismu po rozvinuté stádium) a pro každý stupeň definuje odlišný vyšetřovací postup. [1, 2, 3, 4]

- **Scénář pro počáteční šikanu (1. až 3. stupeň):**
 1. **Odhad situace:** Zjištění, zda jde o počáteční stádium (skupina ještě není plně infikována agresory).
 2. **Ochrana oběti:** Okamžité zajištění bezpečí pro oběť šikany.
 3. **Metodické rozhovory:** Oddělené a utajené rozhovory se svědky (nikdy nedochází ke konfrontaci oběti a agresora tváří v tvář).
 4. **Rozhovor s agresory:** Cílená konfrontace agresorů až po shromáždění nezvratných důkazů.
 5. **Nápravná opatření:** Výchovná opatření, práce s třídním kolektivem na uzdravení vztahů a přizvání zákonných zástupců. [1]
- **Scénář pro pokročilou šikanu (4. a 5. stupeň):**
 - V případě destrukce třídního klimatu, kdy je celá skupina ovládána jádrem agresorů (nebo při podezření na spáchání trestného činu / kriminálního chování), škola upouští od vnitřního vyšetřování. Situace je okamžitě předána **Policii ČR** a **OSPOD**, přičemž škola úzce

spolupracuje s odborníky z Pedagogicko-psychologické poradny (PPP) nebo Střediska výchovné péče (SVP).

9.3. Prevence užívání návykových látek a rozvoj životních dovedností

Strategie školy v oblasti prevence užívání legálních i nelegálních návykových látek (tabákové a nikotinové výrobky, alkohol, konopné drogy, zneužívání léků) je založena na komplexním rozvoji **životních dovedností** (tzv. *life-skills*). Škola upouští od neúčinných zastrášovacích metod a zaměřuje se na posilování vnitřní psychické odolnosti žáků, kritického myšlení a schopnosti čelit sociálnímu tlaku.

- **Propojení s rámcovým vzdělávacím programem (RVP):** Na program Unplugged, který naše škola naplňuje víceméně okrajově, obsahově navazuje výuka v předmětech Výchova ke zdraví, Občanská výchova a Biologie, kde jsou témata zdravého životního stylu, závislostního chování a rizik spojených s toxikologií dále rozvíjena ve vyšších ročnících.
- **Včasná intervence:** V případě, že Školní poradenské pracoviště detekuje experimentování žáka s návykovými látkami, okamžitě aktivuje příslušnou kartu Krizového plánu (Karta A: Návykové látky), zahajuje podporu rodiny a v případě potřeby zprostředkuje odbornou péči (např. adiktologickou ambulanci).

10. Cíl programu

Základním principem primární prevence rizikového chování žáků je výchova k předcházení a minimalizaci rizikových projevů, ke zdravému životnímu stylu, k rozvoji pozitivního sociálního chování a rozvoji psychosociálních dovedností a zvládnání zátěžových situací.

Primární prevence se zaměřuje na **specifické aktivity a programy**, které jsou zaměřeny na předcházení a omezování výskytu jednotlivých forem rizikového chování. Prioritně se zaměřuje na tyto oblasti rizikového chování:

- šikana, kyberšikana, vandalismus, intolerance, rasismus, xenofobie, homofobie**
- záškoláctví**
- závislostní chování, užívání návykových látek, netolismus, gamblerství**
- rizikové sporty, rizikové chování v dopravě, prevence úrazů**
- spektrum poruch příjmu potravy**
- sexuální rizikové chování**

Vedle této prevence se škola zaměřuje též na **nespecifickou prevenci**, na které se podílejí samotní žáci. Tato pak vede žáky k osvojování pozitivního sociálního chování, kooperaci s ostatními, sebereprezentaci, empatii, tedy ke

zdravému rozvoji osobnosti, spojenému též s odpovědným jednáním, vede k osvojování zásad zdravého životního stylu.

Minimální preventivní program navazuje na preventivní program z minulého školního roku.

11. Cílové skupiny programu

Cílovými skupinami programu jsou všichni žáci školy, pedagogové a rodiče.

Důležitá je spolupráce a vzájemná informovanost mezi pedagogy navzájem a pedagogy a rodiči, případně spolupráce s kompetentními institucemi.

12. Základní principy preventivního programu

Za zvyšující se výskyt sociálně-patologických jevů ve společnosti je obecně považován přebytek a následné nekvalitní trávení volného času a absence kulturně-sociální gramotnosti, informovanosti a národní hrdosti. Těmto dvěma podstatným aspektům je věnováno plnění preventivního programu s cílem maximálního osobnostního vybavení každého jedince.

Naplnění preventivního programu na LSG je uskutečňováno ve třech hlavních pilířích.

- 1. Globální rozvojové vzdělávání**
- 2. Pedagogizace prostředí**
- 3. Zážitková pedagogika a kulturně poznávací činnosti**

1. Globální rozvojové vzdělávání

Celkový osobnostní rozvoj každého jedince v rovině profesní, kulturní a sociální. Příprava na plnohodnotný život ve společnosti, příprava na životní úspěchy i neúspěchy. Psychohygienu a sexuální výchova.

Globální rozvojové vzdělávání	plnění
profesní	<ul style="list-style-type: none">● běžné pedagogické činnosti● oborová profilace● vědecké přednášky a exkurze

	<ul style="list-style-type: none"> • účast v národních a mezinárodních vědeckých projektech • spolupráce s vysokými školami • spolupráce s vědeckými institucemi • účast ve vědních olympiádách
kulturní	<ul style="list-style-type: none"> • kulturně-poznávací zájezdy • přednášky, exkurze, besedy • kulturní představení a koncerty • hudební a výtvarná výchova • literární a divadelní soutěže • projektové dny
sociální	<ul style="list-style-type: none"> • výměnné pobyty • etická výchova a komunikace • etika, etiketa • přednášky, exkurze (USP) • práce se školním psychologem • základy společenských věd • psychologie (typologie osobnosti) • sociologie (sociální deviace) • politologie (totalitní systémy)
sexuální	<ul style="list-style-type: none"> • příprava na rodičovství (Evk, ZSV, etika, semEtV) • příprava na manželství (Evk, ZSV, etika) • biologie člověka a reprodukční systém (Bi, semEtV) • sexuální deviace (ZSV, sem.EtV) • sexuální turistika a sexuální kultura národů světa (G) • preventivní přednášky a projektové dny
environmentální	<ul style="list-style-type: none"> • běžné pedagogické činnosti (Evk, G, Bi, ZSV, a další) • přednášky, exkurze a besedy • projektové dny

2. Pedagogizace prostředí

Důležitou součástí komplexního přístupu k formování jedince je i nepřímé, pasivní, působení. Vliv prostředí. Vhodný esteticko-edukační přístup podporuje optimální edukačně-socializační proces a tzv. pasivní vzdělávání.

Je nutné, aby k pedagogizaci prostředí docházelo i na akcích, pořádaných mimo školu, kde výsledný efekt by měl mít i motivační ráz. (školní kurzy, projektové dny apod.)

Cyklus vědeckých přednášek pro studenty a veřejnost

Na podzim roku 2012, u příležitosti 20. výročí svého působení v regionu, zahájilo LSG těsnější spolupráci s vědeckými kapacitami z Univerzity Karlovy, Akademie věd ČR, ČVUT i dalších institucí. Jedním z výsledků této spolupráce byl vznik unikátního cyklu vědeckých přednášek s názvem „Možná přijde i Drábová...! Vědecký svět v učebnách LSG.“ Hlavním hybatelem byla a je doposud profesorka LSG Milada Marková.

Smyslem bylo přiblížit populárním způsobem „velkou vědu malému městu“. Hlavním mottem přednášek bylo: „I věda se dá podat vtipně a populárně.“

Ve školním roce 2024/2025jsme v tomto cyklu pokračovali a připravili jsme pro veřejnost a studenty již 15. ročník přednášek a besed z oblasti přírodních i humanitních věd.

Cyklus jsme i tentokrát nazvali: „Vědecký svět v učebnách LSG. Náááádherná věda...!!!“

Více dostupné v historii aktualit na www.lsq.cz

3. Zážitková pedagogika a kulturně poznávací činnosti

Pedagogický proces, který poukazuje na efektivní prožívání volného času. Vytváření modelových situací, seznamování se s možnostmi a formami prožívání volného času. Na LSG jsou vytvářeny ideální podmínky k maximální realizaci ve zvoleném oboru.

Naplnění probíhá v několika úrovních – pohybových, logických a recesivních (viz tabulka níže). Podstatnou složkou naplňování preventivního programu jsou školní kurzy, rozložené do všech ročníků dle fyzické a psychické náročnosti a kroužky zajišťované školou.

V roce 2008 vznikl pod záštitou LSG vodácký oddíl Raft Klub Gymnázium Letohrad, který je rovněž velkým přínosem v naplňování jednotlivých bodů preventivního programu.

Nabídkou nepovinných předmětů a kroužků škola reaguje na zájem studentů.

13. Plán aktivit pro cílové skupiny

aktivita	základní charakteristika
Adaptační kurz – prima	<ul style="list-style-type: none"> ● rychlé a efektivní začlenění se do školní skupiny ● možnost diagnostiky rizikových jedinců ● navození ideálního klima třídy ● čtyřdenní, září
Cesta primy nekonečným kruhem	<ul style="list-style-type: none"> ● prohlubování vztahu člověk a příroda ● environmentální působení ● dělba práce, skupinové hledání řešení problémů ● sportovní aktivity ● Plačtivá skála, Orlické hory ● pětidenní, červen
Lyžařský výcvik – sekunda	<ul style="list-style-type: none"> ● formy a možnosti sportovního využití v zimních měsících ● kolektivní činnosti ● přednášky, zdravotní výchova ● Černá hora, Krkonoše ● sedmidenní, leden–březen
Vodácké minimum – tercie	<ul style="list-style-type: none"> ● formy a možnosti sportovního využití v letních měsících ● přednášky, zdravotní výchova ● kolektivní činnosti, dělba práce ● kulturně poznávací činnosti ● Pastviny, Orlice ● třídní, květen–červen
Kurz s rozšířenou výukou Aj – kvarta	<ul style="list-style-type: none"> ● socializační proces s převahou sportovně-pohybových aktivit a minimem češtiny ● English Camp Říčky ● čtyřdenní, červen
Adaptační kurz – kvinta	<ul style="list-style-type: none"> ● rychlé a efektivní začlenění se do školní skupiny ● možnost diagnostiky rizikových jedinců ● navození ideálního klima třídy

	<ul style="list-style-type: none"> • čtyřdenní, září
Vodácký výcvik – kvinta	<ul style="list-style-type: none"> • formy a možnosti sportovního vyžití v letních měsících • přednášky, zdravotní péče • kolektivní činnosti, dělba práce • kulturně poznávací činnosti • Sázava, šestidenní, červen
Lyžařský výcvik – sexta	<ul style="list-style-type: none"> • formy a možnosti sportovního vyžití v zimních měsících • kolektivní činnosti • přednášky, zdravotní péče • environmentální působení • Černá hora, Krkonoše • sedmidenní, leden–březen
Sportovně-branný kurz – septima	<ul style="list-style-type: none"> • naprostý souhrn všech aktivit a dovedností (fyzických i psychických) • individuální a skupinové hledání řešení problémů • kooperace • překonávání vlastních fyzických a psychických bariér • Orlické hory • sedmidenní, září
Golfová akademie – septima	<ul style="list-style-type: none"> • kurz golfu • základní – Golf resort Dolní Dobrouč • jednodenní • zdokonalovací – Golf resort Konopiště • vícedenní – červen
Projektové dny	<ul style="list-style-type: none"> • tematicky a aktuálně přizpůsobené projektové vyučování formou přednášek, pracovních skupin, exkurzí a modelových situací • práce se školním psychologem • 1-2x ročně
Sportovní hry I.	<ul style="list-style-type: none"> • volnočasová aktivita sloužící seznámení se s různými

	<p>sportovními aktivitami, na které v hodinách TV nezbyl čas</p> <ul style="list-style-type: none"> ● prohloubení dovedností v nich ● 60 minut týdně
Sportovní hry II. - volejbal	<ul style="list-style-type: none"> ● sportovní aktivita s rozšířenou výukou volejbalu ● 120 minut týdně (od leden 2014)
Rafting	<ul style="list-style-type: none"> ● registrovaný vodácký oddíl ● nejen pro studenty gymnázia ● celoroční činnost
Posilování (rafting na suchu)	<ul style="list-style-type: none"> ● rozvoj kondice a fyzických dispozic ● 60 minut týdně (dobrovolný, neregistrovaný trénink v rámci tréninku raftklubu)
Klub deskových her	<ul style="list-style-type: none"> ● aneb „kdo si hraje, nezlobí“ ● 90 minut týdně ● vedeno rodiči žáků
Kroužek mechatroniky a robotiky	<ul style="list-style-type: none"> ● sestrojít si vlastního robota spolehlivě zabaví více, než PC hra ● 60 minut týdně
Kroužek fyzikálně elektrotechnický	<ul style="list-style-type: none"> ● deskriptivní geometrie a základy architektury
Kroužek aplikované výpočetní techniky	<ul style="list-style-type: none"> ● základy IVT, programování
Kroužek CARROM	<ul style="list-style-type: none"> ● populární indická desková hra
Školní orchestr	<ul style="list-style-type: none"> ● vedený v angličtině ● jazykové ● možnosti seberealizace ● sebevyjádření
Fotografování	<ul style="list-style-type: none"> ● vedený v angličtině ● jazykové
Výtvarný kroužek	<ul style="list-style-type: none"> ● možnosti seberealizace ● sebevyjádření

Psaní všemi deseti	<ul style="list-style-type: none"> rozvoj motorických dovedností
Kroužek francouzštiny	<ul style="list-style-type: none"> jazykové
Kroužek ruštiny	<ul style="list-style-type: none"> jazykové
Konverzace s britským rodilým mluvčím	<ul style="list-style-type: none"> jazykové
Výměnné jazykové zahraniční pobyty	<ul style="list-style-type: none"> jazykové vícedenní Česko – německá x Německo – česká výměna Česko – španělská x Španělsko – česká výměna Pobyt v rodinách Jazyk není pouze o slovíčkách a gramatice Poznávání kultury, nových míst a lidí
Lyžaček pro děti ze základky	<ul style="list-style-type: none"> Učitelé TV a studenti – lyžařští instruktoři Spolupráce s MŠ a ZŠ Písečná Případně další z okolí Letohradu Ski klub Dlouhoňovice Výrazný socializační přesah

Aktivity pořádané ve spolupráci se studentskou radou a studenty.

Akce Chocholoušek	<ul style="list-style-type: none"> módní kreace na zvolené téma recese, rozvoj inteligentního humoru dle vyhlášení StR
Srdíčkový den	<ul style="list-style-type: none"> organizace akce – sexta komunikace s veřejností zkušenost dobrovolníka pomoc handicapovaným
Mikulášská nadílka	<ul style="list-style-type: none"> organizace akce – kvinta kulturní tradice socializační efekt mezigener. efekt – nadílka v MŠ

Halloween	<ul style="list-style-type: none"> • organizace akce – kvarta • recesivně-socializační proces napříč věkovými kategoriemi
Ježíškova VánOlympiáda	<ul style="list-style-type: none"> • organizace akce – studentská rada a jednotlivé ročníky • sportovně-socializační proces napříč věkovými kategoriemi
Maturitní ples školy	<ul style="list-style-type: none"> • organizace akce – oktáva • skupinová práce • kreativita • řešení sociálních a pracovních kompetencí • odpovědnost vůči druhému
Selájam (studentský Majáles)	<ul style="list-style-type: none"> • organizace akce – septima • skupinová práce, kreativita • řešení sociálních a pracovních kompetencí • odpovědnost • spolupráce s městem
Sportovní den	<ul style="list-style-type: none"> • Nejen sportovně laděný předprázdninový den

Školní volnočasové aktivity pořádané i pro rodiče.

Zde je třeba vyzdvihnout jejich obrovský socializační potenciál a vzrůstající oblíbenost. Jsou pořádány v období prázdnin či víkendů.

Vysokohorská turistika	<ul style="list-style-type: none"> • 3-4 denní přechody známých hřebenů • Slovensko-Tatry, Rychlebské hory • podzimní prázdniny
Lyžování v Alpách	<ul style="list-style-type: none"> • čtyřdenní • jarní prázdniny
Sjezdy atraktivních vodáckých lokalit	<ul style="list-style-type: none"> • dle aktuálních přírodních podmínek

Výstup na Králický Sněžník	<ul style="list-style-type: none"> ● dnes již kultovní výstup k prameni Moravy a zase zpět ● přírodní bohatství ČR, vodní zdroje ● 1-2 denní
Vodácký tábor Dunajec	<ul style="list-style-type: none"> ● letní tábor ● vodáctví, turistika ● kulturně poznávací činnosti ● osmidenní
Lyžování v Říčkách	<ul style="list-style-type: none"> ● jednodenní

14. KRIZOVÝ PLÁN ŠKOLY

Krizový plán obsahuje závazné postupy řešení v případech výskytu projevů rizikového chování u žáků. Dle závažnosti projevů má škola nastaveny mechanismy vlastní včasné intervence, v případech závažnějších pak mapu kontaktů externí odborné pomoci.

Postupy se opírají o **Metodické doporučení MŠMT č. j. 21291/2010-28** (včetně jeho tematických příloh a pozdějších aktualizací). Tyto postupy jsou závazné pro celý pedagogický sbor a jsou trvale přístupné na webových stránkách školy a v interním systému školy.

Krizový plán jasně řeší a definuje tyto základní otázky:

1. **Kdo** provádí první pomoc (akutní intervenci v krizové situaci).
2. **Kdo komu** situaci hlásí v rámci vnitřního komunikačního systému školy (třídní učitel \ školní metodik prevence \ vedení školy).
3. **Kdo a kam** provádí oficiální zápis o incidentu (školní matrika, záznam o úrazu, protokol ŠPP).
4. **Kdo a kdy** informuje zákonné zástupce dotčených žáků.
5. **Kdo a v kterých případech** plní oznamovací povinnost vůči Policii ČR a orgánu sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD).
6. **Kdo a jakým způsobem** informuje o situaci ostatní žáky školy a jejich zákonné zástupce (ochrana osobních údajů, zamezení paniky).
7. **Kdo, ve kterých případech a jakým způsobem** poskytuje informace veřejnosti a médiím (zpravidla výhradně ředitel školy).

15. Závěr

Sociálně-patologické jevy není možné jednoznačně vymýtit. Lze je ovšem eliminovat na nejnižší možnou úroveň. Příčiny nebyly dodnes spolehlivě objasněny. Na vině je více faktorů, jako prvotní – výchova v rodině, sekundárně ve škole, posléze schopnost uplatnění ve společnosti. **Proto příprava na různé životní situace je nezbytným prvkem globálního rozvojového vzdělávání každého jedince.** Moderní věk přináší nové technologie, procesy, ale i modely lidského chování a jednání. A ne pokaždé v té pozitivní variantě. Úkolem každého jedince je co nejdříve se ve společnosti zorientovat a optimalizovat své jednání a chování tak, aby se stal plnohodnotnou součástí tohoto nekonečného procesu. Pružně a správně reagovat, umět se rozhodnout, umět prožít volný čas efektivně by mělo být základním vybavením každého člověka.

A v tomto duchu lze jednoznačně konstatovat, že na LSG se právě o to snaží všichni pedagogové. Naplňují jednotlivé body preventivního programu a naplňovali by je, i kdyby žádný neexistoval. Důkazem je pak „klima třídy“. Na LSG jsou všechny kolektivy funkční a kreativní.

Je smutné, že mravní a etický kodex, který bychom měli mít přirozeně v sobě, dnes musíme vyučovat na školách...

Školní poradenský tým:

Mgr. Pavel Bendl – metodik prevence

Mgr. Martina Mlynářová – poradce pro volbu povolání

Ing. Jitka Macháčková – výchovný poradce

Pedagog volného času: Ivana Šemberová Vávrová

Mgr. Vratislav Šembera – ředitel školy

V Letohradu 30. 9. 2025

vypracoval: Mgr. Pavel Bendl

16. Základní legislativní rámec a metodická východiska

<https://msmt.gov.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

Základní legislativní rámec a metodická východiska MPP

Oblast primární prevence rizikového chování ve škole se opírá o následující platné právní předpisy, národní strategie a metodické dokumenty Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR (MŠMT):

1. Zákony a vyhlášky ČR

- **Zákon č. 561/2004 Sb.**, o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů (zejména ustanovení týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví žáků).
- **Zákon č. 563/2004 Sb.**, o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů.
- **Zákon č. 65/2017 Sb.**, o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek, ve znění pozdějších předpisů.
- **Vyhláška č. 72/2005 Sb.**, o poskytování poradenských služeb ve školách a školských zařízeních, ve znění pozdějších předpisů (definující standardní činnosti školního metodika prevence a školního poradenského pracoviště).

2. Strategické dokumenty

- **Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019–2027** (MŠMT, schválená usnesením vlády č. 190/2019) včetně příslušných Akčních plánů realizace.

3. Metodické pokyny a doporučení MŠMT

- **Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže**, č. j. MSMT-21291/2010-28 (včetně všech tematických příloh pro jednotlivé rizikové jevy).
- **Metodický pokyn k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních**, č. j. MSMT-21149/2016 (ve znění aktualizace platné od 17. srpna 2021).
- **Metodický pokyn k omlouvání absence a prevenci záškoláctví**, č. j. MSMT-780/2024-1.

Doporučené podklady, metodické příručky a související předpisy pro MPP:

Při přípravě a realizaci školního programu prevence vycházíme z následujících aktuálních odborných materiálů, mezinárodních rámců a právních norem:

1. Strategické a metodické materiály (ČR a EU)

- **Strategie rovnosti, začlenění a diverzity (Strategie 2030+)** a na ni navazující implementační dokumenty MŠMT v oblasti bezpečného klimatu škol.
- **Strategie prevence kriminality v ČR na léta 2022 až 2027** (vydalo Ministerstvo vnitra ČR).
- **Evropská protidrogová strategie a Akční plán EU pro boj proti drogám** (aktuální strategický rámec pro oblast závislostního chování).
- **Příručky a metodiky systému KiVa či programu Unplugged** – mezinárodně uznávané a vědecky ověřené preventivní programy pro efektivní školní prevenci.

2. Související právní předpisy (v aktuálním znění)

- **Zákon č. 359/1999 Sb.**, o sociálně-právní ochraně dětí, ve znění pozdějších předpisů (klíčový pro hlášení závažných případů na OSPOD).
- **Zákon č. 561/2004 Sb.** (školský zákon) – konkrétně ustanovení:
 - **§ 21:** Práva žáků, studentů a zákonných zástupců.
 - **§ 22:** Povinnosti žáků, studentů a zákonných zástupců.
 - **§ 30:** Školní řád (klíčový pro nastavení pravidel prevence a sankcí ve škole).
 - **§ 116:** Poskytování poradenských služeb ve školách.
- **Vyhláška č. 72/2005 Sb.**, o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních, ve znění pozdějších předpisů (zejména **Příloha č. 3:** Standardní činnosti školního metodika prevence).
- **Vyhláška č. 27/2016 Sb.**, o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků mimořádně nadaných, ve znění pozdějších předpisů (zcela nahradila původní vyhlášku č. 73/2005 Sb. a definuje podpurná opatření).

Zdroje:

Doporučená odborná literatura a metodické zdroje pro MPP

Při plánování preventivních aktivit a řešení krizových situací školní poradenské pracoviště čerpá z následující odborné literatury: [\[1\]](#)

1. Základní monografie a učební texty (Školská prevence)

- **MIOVSKÝ, M., SKÁCELOVÁ, L., et al.** *Primární prevence rizikového chování ve školství*. Praha: NLN. (Klíčová učebnice k tvorbě MPP).
- **MIOVSKÝ, M. a kol.** *Výkladový slovník základních pojmů školské prevence*. Praha: Togga.
- **MIOVSKÝ, M., AUJEZKÁ, A., et al.** *Programy a intervence školské prevence v praxi*. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK. [\[1\]](#), [\[2\]](#), [\[3\]](#)

2. Literatura zaměřená na šikanu a bezpečné klima

- **KOLÁŘ, M.** *Nová cesta k léčbě šikany a Skrytý svět šikany ve školách*. Praha: Portál. (Metodické příručky pro diagnostiku a řešení).

3. Metodiky pro digitální rizika (Netolismus, Kyberprostor, Dezinformace)

- **KOPECKÝ, K. a kol.** *Rizika virtuální komunikace*. Olomouc: UP / E-Bezpečí.
- **ČLOVĚK V TÍSNI.** *Metodiky mediálního vzdělávání – Jeden svět na školách (JSNS)*. (Materiály k rozvoji kritického myšlení).

- HUNT, J. *Kybernetická šikana a kybernetické bezpečí*. Praha: Portál.
- 4. Podpůrné metodické portály (Online zdroje)**
- **iPREV.cz** – Portál pro sdílení ověřených preventivních postupů.
 - **NZIP.cz** – Garantované informace (adiktologie, netolismus).
 - **Metodický portál RVP.cz** – Podpora pro začlenění témat do ŠVP. [1]

17. Přílohy

Příloha č. 1:

Kontakty na instituce odborné pomoci a vnitřní krizový tým

V případě krizové situace, potřeby odborné konzultace nebo postoupení případu mimo kompetence školy využívá pedagogický sbor tyto ověřené kontakty:

1. Interní krizový tým a Školní poradenské pracoviště (LSG)

Při zjištění rizikového chování pedagog neprodleně kontaktuje členy ŠPP v tomto pořadí:

- **Školní metodik prevence (ŠMP)**
 - *Jméno:* Mgr. Pavel Bendl
 - *Telefon:* +420 731 572 776
 - *E-mail:* pavel.bendl@lsg.cz
- **Výchovný poradce**
 - *Jméno:* Ing. Jitka Macháčková
 - *Telefon / E-mail:* +420 734 457 181 / jitka.machackova@lsg.cz
- **Vedení školy (Ředitel gymnázia)**
 - *Jméno:* Mgr. Vratislav Šembera
 - *Telefon / E-mail:* +420 777 022 810 / vratislav.sembera@lsg.cz

2. Školská poradenská zařízení (Spádová společenství pro Letohrad)

- **Pedagogicko-psychologická poradna (PPP) Ústí nad Orlicí**
 - *Hlavní pracoviště:* Královéhradecká 513, 562 01 Ústí nad Orlicí

- *Telefon:* +420 465 521 296
 - *Web:* www.pppuo.cz
 - **PPP Ústí nad Orlicí – Elokované pracoviště Žamberk** (nejbližší pobočka)
 - *Adresa:* Nádražní 550, 564 01 Žamberk (budova SŠ a ZŠ Žamberk vedle pošty)
 - *Telefon pro objednání:* +420 776 611 695
 - *Web:* [PPP Žamberk](#) [1]
-

3. Krizová pomoc a duševní zdraví v regionu

- **Centrum duševního zdraví Ústí nad Orlicí (Péče o duševní zdraví)**
 - *Adresa:* Na Ostrově 1165, 562 01 Ústí nad Orlicí
 - *Telefon:* +420 494 322 025 (společná linka pro region)
 - *Web:* pdz.cz
 - **Krizové centrum Chrudim (J. J. Pestalozzi, o.p.s.)** – specializovaná krizová pomoc v kraji
 - *Telefon:* +420 601 001 056
 - [Krizové centrum Pestalozzi](#) [1]
-

4. Adiktologické ambulance (Závislosti na látkách i technologiích / Netolismus)

- **Adicentrum Pardubice (Laxus z.ú.)** – ambulantní péče pro Pardubický kraj
 - *Adresa:* Jana Palacha 1552, 530 02 Pardubice
 - *Telefon:* +420 724 521 913
 - *Web:* [Laxus z.ú.](#) [1, 2, 3]
 - **Adiktologická ambulance SANANIM pro mladistvé** (online konzultace a podpora pro rodiny na dálku)
 - *Web:* sananim.cz; [Sananim pro mladistvé](#) [1]
-

5. Krizové a telefonické linky důvěry (Nonstop a zdarma)

- **Linka bezpečí** (pro studenty gymnázia do 26 let) – **116 111** (nonstop, zdarma)
 - *Web a chat:* www.linkabezpeci.cz [1, 2]
 - **Linka pro rodinu a školu** (pro pedagogy a rodiče řešící krizi u dítěte)
 - *Telefon:* **116 000** (nonstop, zdarma)
 - *Web:* www.linkaztracenedite.cz [1, 2]
 - **Modrá linka** – linka důvěry pro děti i dospělé
 - *Telefon:* +420 608 902 410 / +420 731 197 477
 - *Web:* www.modralinka.cz [1]
-

6. Orgány veřejné moci a IZS (Letohradsko)

- **OSPOD Žamberk** (Orgán sociálně-právní ochrany dětí – pod který Letohrad spadá)
 - *Městský úřad Žamberk, Odbor sociálních věcí*
 - **Obvodní oddělení Policie ČR Žamberk** (řešení akutních protiprávních činů)
 - *Telefon:* **158** (nebo nouzová linka 112)
 - (nebo přímo příslušné obvodní oddělení)
-

Příloha č. 2:

Vzdělávání pedagogů

Metodik prevence se pravidelně zúčastňuje okresních setkání metodiků prevence. Sleduje nabídku seminářů v této oblasti a účastní se jich. Odebírá časopis *Závislosti a my* a studuje odbornou literaturu. Ostatní pedagogy průběžně informuje o novinkách v této oblasti (aktuálně nebo při pedagogických radách), o postupu v případech výskytu šikany, podezření z užití drogy... Je posilována spolupráce v pedagogickém sboru a účast jednotlivců na plnění preventivního programu školy,

hlavní důraz je kladen na práci třídního učitele. Pedagogové mají k dispozici odbornou literaturu, případně odkazy na webové stránky.

Příloha č. 3:

Dílčí cíle MPP

- ❖ mít povědomí o zdraví jako základní lidské hodnotě
- ❖ mít základní zdravotní a hygienické návyky
- ❖ zvládat rozdíly v komunikaci s dětmi a dospělými
- ❖ umět pojmenovat základní mezilidské vztahy
- ❖ získat základní sociální dovednosti
- ❖ umět vyjádřit a popsat svoje pocity (příjemné i nepříjemné)
- ❖ umět prosadit svůj názor, ale i respektovat druhé
- ❖ posilovat svoji sebedůvěru a sebevědomí
- ❖ nepodceňovat signály od žáků a studentů, a to nejen od obětí sociálně patologických jevů
- ❖ správná motivace pro to, co děláme
- ❖ umět se chránit před cizími lidmi, umět se správně rozhodovat, odmítat, bránit se různým formám násilí
- ❖ umět se správně zorganizovat svůj volný čas
- ❖ umět rozlišit léky a návykové látky (pojmenovat základní návykové látky)
- ❖ znát základní informace o alkoholu, tabáku a dalších návykových látkách
- ❖ znát následky užívání návykových látek a argumenty ve prospěch zdraví
- ❖ vědět, kde jsou kontaktní místa pro danou problematiku a umět komunikovat s organizacemi poskytujícími poradenské služby

Příloha č. 4:

Příprava na zahajovací schůzky pro rodiče: (balíček pro rodiče)

Předmět: Digitální zdraví a bezpečné prostředí na našem gymnáziu – nabídka podpory pro rodiče

Vážené maminky, vážení tatínkové, vážení zákonní zástupci,

vstupujeme do nového školního roku a naším společným cílem je, aby se Vaše děti na Letohradském soukromém gymnáziu cítily bezpečně a mohly se plně soustředit na své vzdělávání a osobní rozvoj.

Moderní technologie jsou skvělým nástrojem pro studium i život, ale digitální svět s sebou přináší také výzvy, kterým naši studenti denně čelí. Mezi ty nejčastější patří nadměrný čas strávený u obrazovek (netolismus) a schopnost orientovat se v obrovském množství informací a internetových manipulací (dezinformace).

Jako škola na tato témata aktivně reagujeme v rámci našeho preventivního programu. Chceme však být oporou i Vám, rodičům. Pokud doma vnímáte, že digitální svět začíná mít negativní vliv na spánek, školní výsledky nebo náladu Vašeho dítěte, nemusíte na to být sami.

Jak Vám může pomoci naše Školní poradenské pracoviště?

- Konzultace: Nabízíme bezpečný prostor pro diskusi o pravidlech užívání technologií v rodině.
- Metodické materiály: Rádi Vám doporučíme ověřené průvodce a tipy (např. projekty *E-Bezpečí* nebo *Jeden svět na školách*).
- Nasměrování na odborníky: V případě potřeby Vám pomůžeme zprostředkovat kontakt na specializovaná regionální pracoviště.

Kontakty na náš poradenský tým:

- Školní metodik prevence: Mgr. Pavel Bendl
- e-mail: pavel.bendl@lsg.cz
- tel: +420 731 572 776
- Výchovný poradce: Ing. Jitka Macháčková
- e-mail: jitka.machackova@lsg.cz
- tel: +420 734 457 181

Konzultační hodiny jsou možné po předchozí domluvě (e-mailem či zprávou v systému Bakaláři) kdykoliv během školního roku.

Děkujeme Vám za důvěru a těšíme se na spolupráci při vytváření zdravého prostředí pro Vaše děti.

S pozdravem,

Pavel Bendl
Školní metodik prevence
a vedení Letohradského soukromého gymnázia

4 praktické tipy pro digitální wellbeing v rodině

Výchova v digitální éře bývá náročná. Zkušenosti z adiktologických poraden ukazují, že nejvíce pomáhá nastavení jasných a předvídatelných pravidel:

- 1. Pravidlo „Modré světlo“ (Kvalitní spánek):** Elektronika (mobily, PC, tablety) by měla zůstat mimo ložnici nebo dětský pokoj alespoň 60 minut před spaním. Modré světlo z displejů blokuje tvorbu spánkového hormonu melatoninu, což vede k chronické únavě a zhoršení školního prospěchu.
- 2. Zóny bez technologií:** Určete si doma situace, kdy jsou technologie tabu pro celou rodinu. Ideálním příkladem je společné stolování (snídaně, večeře). Podpoříte tím reálnou komunikaci a živý zájem o to, co druhý prožívá.
- 3. Zajímejte se, ale nekritizujte:** Zeptejte se občas dětí, co zajímavého dnes na internetu viděly, jaké influencery sledují nebo jakou hru hrají. Pokud s vámi budou sdílet svůj online svět bez strachu z okamžitého odsouzení, spíše za vámi přijdou, až v kyberprostoru narazí na něco nebezpečného či manipulativního.
- 4. Buďte příkladem (Digitální vzor):** Děti mnohem více kopírují naše chování než naše zákazy. Pokud sami trávíme každou volnou chvíli s telefonem v ruce, těžko budeme u dětí budovat zdravé digitální návyky. Zkusme občas společně naplánovat odpoledne úplně „offline“.

Příloha č. 5

Vědecký svět v učebnách LSG

15. ročník unikátního cyklu přednášek špičkových osobností české vědy a společnosti
Gymnázium v Letohradě i v novém školním roce pokračuje v těsné spolupráci s vědeckými kapacitami z Akademie věd ČR, Univerzity Karlovy Armády české republiky a dalších institucí.

Podrobnosti na webu www.lsg.cz.