

Primární prevence rizikového chování u žáků základních škol

Bc. Natálie Vystrčilová

Diplomová práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta logistiky a krizového řízení

Ústav krizového řízení

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Bc. Natálie Vystrčilová
Osobní číslo:	L23076
Studijní program:	N1032A020002 Bezpečnost společnosti
Specializace:	Rizikové inženýrství
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Primární prevence rizikového chování u žáků základních škol

Zásady pro vypracování

- Na základě dostupné literatury zpracujte teoretická východiska zaměřená na rizikové chování mládeže.
- Analyzujte současný stav edukace žáků v oblasti rizikového chování.
- Za pomoci vhodných metod identifikujte hlavní nedostatky a rizika edukace.
- Na základě výsledků analýzy zpracujte edukační materiál pro žáky základních škol.

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

1. VALIŠOVÁ, Alena a KOVÁŘIKOVÁ, Miroslava. *Obecná didaktika a její širší pedagogické souvislosti v úkolech a cvičeních*. Pedagogika. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-3249-2.
2. VETEŠKA, Jaroslav a FISCHER, Slavomil. *Psychologie a kriminální chování: Vybrané otázky etiologie, andragogické intervence a resocializace*. Grada, 2020. ISBN 978-80-271-1480-1.
3. WASSERMAN, Danuta a WASSERMAN, Camilla. *Oxford Textbook of Suicidology a Suicide Prevention*. Oxford University Press, 2021. ISBN 978-01-988-3444-1.
4. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Helping Adolescents Thrive Toolkit Strategies to Promote and Protect Adolescent Mental Health and Reduce Self-harm and Other Risk Behaviours*. United Nations Children's Fund, 2021. ISBN 978-92-400-2555-4.
5. ZVÍTORSKÝ, Michal; BENDL, Stanislav a RICHTEROVÁ, Magdalena. *Příběh školní šikany: učebnice pro pedagogické pracovníky*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4825-5.

Další odborná literatura dle doporučení vedoucí diplomové práce.

Vedoucí diplomové práce: **Ing. Eva Hoke, Ph.D.**
Ústav krizového řízení

Datum zadání diplomové práce: **2. prosince 2024**

Termín odevzdání diplomové práce: **25. dubna 2025**

L.S.

prof. Ing. Zuzana Tučková, Ph.D.
děkanka

Ing. et Ing. Jiří Konečný, Ph.D.
ředitel ústavu

V Uherském Hradišti dne 2. prosince 2024

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení diplomové práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na diplomové práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

V Uherském Hradišti, dne21.04.2025.....

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Príslušná práca sa zameriava na primárnu prevenciu rizikového chovania u žiakov základných škôl. Podstatou práce je analyzovať rôzne prístupy a metodiky prevencie, ktoré môžu minimalizovať výskyt rizikového chovania medzi žiakmi. Teoretická časť je venovaná popisu primárnej prevencie v kontexte psychologického a sociálneho vývoja detí. Je kladen dôraz na faktory, ktoré majú vliv na vznik rizikového chovania, ako je rodinné zázemie, školské prostredie alebo vliv vrstevníkov. Druhá polovina práce, praktická časť, sa venuje hodnoteniu konkrétnych preventívnych programov a ich implementácii vo školách, s cieľom zistiť efektivitu a prínos pre žiakov. Ako techniku sberu dát bude použito dotazníkové šetrenie. Na základe toho budú aplikované dve metódy analýzy rizík. Záverom práce bude vytvorený materiál na zníženie výskytu rizikového chovania u žiakov základných škôl.

Kľúčové slová: prevencia, základná škola, žiaci, rizikové chovanie, návykové látky, Ishikawa diagram, matice rizík.

ABSTRACT

The relevant work focuses on the primary prevention of risky behaviour in primary school pupils. The essence of the work is to analyze different approaches and methodologies of prevention that can minimize the occurrence of risky behavior among pupils. The theoretical part is devoted to the description of primary prevention in the context of psychological and social development of children. Emphasis is placed on factors that influence the emergence of risk behaviour, such as family background, school environment or peer influence. The second half of the thesis, the practical part, is devoted to the evaluation of specific prevention programmes and their implementation in schools, in order to determine their effectiveness and benefits for pupils. A questionnaire survey will be used as a data collection technique. Based on this, two methods of risk analysis will be applied. The thesis will conclude with the development of material to reduce the incidence of risky behaviour among primary school pupils.

Keywords: prevention, primary school, pupils, risk behaviour, addictive substances, Ishikawa diagram, risk matrix.

Jako první bych chtěla velmi poděkovat vedoucí mé diplomové práce Ing. Evě Hoke, Ph.D., za její odborné vedení, trpělivost a cenné připomínky, které mě provázely po celou dobu psaní této práce. Dále děkuji všem ředitelům zapojených škol za poskytnutí důležitých informací, materiálů a svého času, díky čemuž mohla vzniknout praktická část této práce. Velké díky patří také mým blízkým – rodině a přátelům, kteří mě při vypracovávání této práce podpořili.

„Je lehké se inspirovat někým, ale je velmi těžké inspirovat někoho.“ – Ladislav Hoberlant

OBSAH

ÚVOD.....	13
CÍL PRÁCE A POUŽITÉ METODY.....	14
I TEORETICKÁ ČÁST	15
1 NADPIS HLAVNÍ KAPITOLY	16
1.1 HISTORIE PREVENCE.....	16
1.2 ROZDĚLENÍ PRIMÁRNÍ PREVENCE	17
1.2.1 Specifická primární prevence rizikového chování.....	17
1.2.2 Nespecifická primární prevence rizikového chování.....	18
1.3 KOORDINACE PREVENCE NA ŠKOLÁCH	18
1.4 KLÍČOVÉ POSTOJE	20
2 PREVENČNÍ PROGRAMY A INTERVENCE VE ŠKOLÁCH.....	21
2.1 ÚLOHA PEDAGOGŮ, ŠKOLNÍCH PORADENSKÝCH PRACOVNÍKŮ A RODIČŮ.....	21
2.2 MOŽNOSTI PŘÍSTUPU	21
2.2.1 Preventivní programy.....	22
2.2.2 Incidentní programy	23
2.3 EFEKTIVITA PREVENTIVNÍCH PŘÍSTUPŮ	24
2.4 ŠKOLA JAKO PROSTOR PRO EDUKACI.....	25
2.5 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ A JEJÍ DŮLEŽITOST V PREVENCI	25
2.6 POŽADAVKY NA PEDAGOGY	25
3 RÁMEC RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ U ŽÁKŮ	27
3.1 NÁVYKOVÉ LÁTKY.....	27
3.1.1 Alkohol, tabák, kofein.....	28
3.1.2 Drogy.....	29
3.2 TYPY RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ	30
3.2.1 Sebeпоškozování a sebevražedné chování.....	30
3.2.2 Závislost na technologiích.....	30
3.2.3 Rizikové sexuální chování	31
3.2.4 Šikana a kyberšikana.....	32
3.2.5 Agresivní chování	33
3.2.6 Delikvence a kriminalita	33
DÍLČÍ ZÁVĚR.....	34
II PRAKTICKÁ ČÁST	35
4 ANALÝZA SOUČASNÉHO STAVU NA VYBRANÝCH ŠKOLÁCH.....	36
4.1 ŠKOLA ALFA	36
4.2 ŠKOLA BETA	44
5 TECHNIKA SBĚRU DAT	48

6	IMPLEMENTACE POUŽITÝCH METOD	54
6.1	ISHIKAWA DIAGRAM NÁVYKOVÝCH LÁTEK	54
6.2	ISHIKAWA DIAGRAM EDUKACE ŽÁKŮ	55
6.3	MATICE RIZIK	57
6.4	VYHODNOCENÍ	61
7	EDUKAČNÍ MATERIÁL	64
	ZÁVĚR.....	69
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	71
	SEZNAM OBRÁZKŮ	75
	SEZNAM TABULEK.....	76
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	77
	SEZNAM PŘÍLOH.....	78

ÚVOD

Rizikové chování u dětí je důležitým faktorem v jejich jak sociálním, tak i psychickém vývoji. Toto téma se u dětí vždy řešilo, řeší a řešit bude. Dnešní doba nám ukazuje nové moderní možnosti, jak se chovat rizikově a jak nám jedno rozhodnutí může ovlivnit celý život. Více ovlivnitelné jedince může tato možnost pohltit a dostávají se do nekonečného kolotoče.

Důvodem, proč jsem si vybrala právě toto věčně „nedořešené“ téma je vlastní zkušenost v zaměstnání jako pracovník v sociálních službách. Pracovala jsem konkrétně na azylovém domě pro matky s dětmi v tísní a měla tak příležitost poznat svět i z jiného pohledu. Z pohledu matky, která je samoživitelka, nemá rodinné příslušníky a je na výchovu dětí takřka sama. Mnohdy jsem se zamýšlela nad tím, kde je vlastně ten kořen, že se člověk dostane takové tísně? Vzhledem k tomu, že velké množství klientek mělo drogovou minulost, rozhodla jsem se začít zajímat o to, jak je prevence důležitá. Aplikovala jsem ji nejprve na svůj osobní život a rozhodla se mimo jiné změnit užívání kofeinu. Pro mnohé obyčejná látka „denního chleba“, pro někoho zase způsob, jak preventivně odstranit látku ze života, která se tváří jako neškodná.

Proto považuji za nezbytné dát žákům do podvědomí, co je vlastně prevence a proč je důležitá. Čím dříve aplikujeme prevenci na jakoukoliv činnost v našich životech, tím lépe nám budeme předcházet negativním účinkům. Prevence totiž není jen o tom, co „zakázat“ nebo před čím varovat, ale spíše o tom, jak vnímat svět (příležitosti a hrozby) a sám se rozhodovat správně. Vzhledem k tomu, že k rizikovému chování dochází nejvíce právě v období na základní škole, chtěla bych svou práci podpořit děti v tom, aby z každého vyrostl sebevědomý, zodpovědný a empatický jedinec, který bude mít pevný základ pro zvládání každé výzvy, se kterou se v životě potká. Doufám tedy, že tato diplomová práce přinese žákům pozitivní pohled na prevenci a možná také ukáže pedagogům příjemnější způsob, jak s žáky prevenci probírat.

CÍL PRÁCE A POUŽITÉ METODY

Cílem této práce je navrhnout a vytvořit edukační materiál, který bude sloužit k orientaci žáků v problematice rizikového chování. Materiál má obsahovat přehledné informace o jeho možných projevech, konkrétní doporučení pro adekvátní reakci a odkazy, na které se lze v případě potřeby obrátit. Materiál se bude odvíjet na základě zjištěných nedostatků v rámci primární prevence a nejčastějšího jevu rizikového chování. Proběhne zmapování způsobu edukace žáků (prostřednictvím vnitřního Minimálního preventivního programu jednotlivé školy) a zjištění nejvyskytovanějšího rizikového chování (prostřednictvím dotazníku). Na základě vyhodnocení dotazníkového šetření bude nejvíce vyskytované rizikové chování aplikováno do Ishikawa diagramu a následně do matice rizik. Pomocí toho budou zjištěny možné důsledky chování a kde je lze intervenovat, či potenciální příčiny, které vedou k rizikovému chování.

Ishikawovy diagramy, známé jako diagramy rybí kosti, slouží k identifikaci a analýze potenciálních nebezpečí v jednotlivých fázích zpracovatelského procesu, zejména tam, kde se vyskytují kritické kontrolní body (CCP). Tento typ diagramu je obvykle tvořen pěti hlavními kategoriemi: člověk, stroj, materiály, metody a prostředí. V rámci těchto kategorií jsou popsána konkrétní rizika. Diagram rybí kosti, jehož autorem je japonský odborník na kontrolu kvality, je také známý jako diagram příčin a následků. Název „rybí kost“ vychází z jeho vzhledu. Nástroj slouží k systematickému vyhledávání příčin, které vedou nebo přispívají k určitému problému či výsledku (Finglas a Toldra, 2015).

Matice rizik je pak podstata hodnocení rizika pomocí expertního hodnocení a v posuzování jejich významnosti na základě dvou klíčových kritérií – pravděpodobnosti výskytu rizika a míry jeho negativního dopadu. Riziko je považováno za významnější, pokud je pravděpodobnější jeho výskyt a zároveň má vážnější dopad na organizaci, její aktiva nebo konkrétní projekty. Toto expertní posuzování může probíhat dvěma způsoby. Základní přístup představuje kvalitativní hodnocení, při kterém se rizika hodnotí pomocí grafické podoby matice rizik bez přiřazení konkrétních čísel. Vyšší úroveň pak představuje semikvantitativní metoda, která významnost rizik vyjadřuje číselně, rovněž s využitím matice rizik (Hnilica a Fotr, 2014).

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 NADPIS HLAVNÍ KAPITOLY

Pojem prevence pochází z latinského slova „*praeventus*“ a vyplývá ze slovesa *venor* – chytit, ulovit. Samotná předpona „*prae*“ se překládá jako napřed. Jde tedy o předcházení nějakého jevu, než sám nastane. Obecně můžeme říct, že se jedná o předcházení negativním účinkům, konkrétněji je potom prevence používána při řešení daného rizikového chování a jeho kontextu, např. prevence šikany ve školním prostředí s přesahem k osobnostním a sociálním vztahům (Procházka. 2019).

Primární prevence se soustředí především na takové jedince, u kterých se nejeví žádné známky rizikového chování. Cílem tohoto principu je předejít „rizikivosti“ ještě před tím, než se takové chování začne projevovat. Skutečně jde však o to, aby rizikové chování bylo prevencí potlačováno, hlavně za účelem pozitivního vývoje osobnosti. Stejně jako popisuje Procházka z primárního zdroje (WHO, 1986), se s prevencí pracuje jako s pojmem zdraví anebo zlepšování kvality života zdravým životním stylem.

Především změnou filozofie se primární školní prevence začala zaměřovat na zdravotní hledisko. Dříve šlo zvláště o to, aby u žáka nedocházelo k poruše zdraví jak už z hlediska tělesného, sociálního nebo duševního a přitom, aby se zamezilo rozvoji různého druhu rizikového chování. Na základě toho se prevence může zdát jako dvě široké spektra. Prvním východiskem primární prevence se uvádí účelové a komplexní budování zdravého životního stylu, tedy omezování výskytu, či následků vůbec rizikového chování. Druhým cílem prevence se považuje snaha o minimalizaci rizikivosti chování dané oblasti, např. při experimentování s návykovými látkami, snížit nebo odstranit tyto pokusy, zdali k tomu již dochází, odložit první zkušenosti s těmito látkami do vyššího věku (Procházka, 2019).

1.1 Historie prevence

Do roku 1989 nebylo vydáno v České republice žádné strategické ukotvení prevence a na školách prakticky neexistovala. Do té doby byla prevence v kompetenci Ministerstva zdravotnictví – Ústav zdravotní výchovy a byla zde ukotvena pouze z hlediska závislosti na alkoholu a tabáku. Výstupem byly dokumenty vlády, konkrétně z kapitoly pod názvem „Boj proti negativním jevům mládeže“. Specialisté pro preventivní činnost byli spíše starší lékaři, kteří dělali přednášky v besedách a nevytvářeli o prevenci dobré mínění. Prevencí rizikového chování u dětí a mládeže se začalo zabývat Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen „MŠMT“) až koncem 20. století. Došlo ke zvýšení počtu kvalifikovaných osob a institucí, které pojaly primární prevenci jak z hlediska teoretického,

tak praktického. Dále se začaly rozvíjet edukační materiály pro pedagogy na drogovou problematiku. Jednak z důvodu zvýšeného počtu osob drogově závislých, ale také experti chtěli poukázat na skutečnost, že v rodinném a školním prostředí je nejdůležitější vykonávat preventivní kroky (MŠMT a kol, 2007).

1.2 Rozdělení primární prevence

Dále lze rozdělit primární prevenci do dvou základních oborů, čím je specifická primární prevence a nespecifická primární prevence rizikového chování.

1.2.1 Specifická primární prevence rizikového chování

Specifická primární prevence rizikového chování zahrnuje souhrn činností zaměřené na konkrétní formy a typy tohoto chování. To znamená, že odborníci této oblasti, stejně jako jejich účastníci, jsou si vědomi, že se preventivní činnosti týkají například problémů jako je šikana, záškoláctví, vandalismus, závislost různého typu, rasismus či xenofobie (Bendl, 2015).

- **Všeobecná primární prevence** – je určena pro klasickou populaci dětí a mládeže bez selekce podle rizikovosti. Rozlišuje pouze dle věkové kategorie a běžné prevalence konkrétního rizikového chování na střední stupeň nebezpečí rizikového chování. Požadavky na vzdělání odborníka jsou v tomto případě nižší než u selektivní a indikované primární prevence, každopádně jsou jasně stanovené a měla by být součástí specifická průprava s ohledem na prevenci rizikového chování. Účelem všeobecné primární prevence je pak omezit či zastavit užívání návykových látek.
- **Selektivní primární prevence** – se zabývá kategorií osob, u kterých se rizikové faktory vyskytují na vyšší úrovni a pro počátek a vyvíjení jakýchkoli podob rizikového chování, např. nadměrné působení rizikového faktoru. Tyto rizikové kategorie lze zjistit podle biologického, sociálního, psychologického nebo enviromentálního rizikového faktoru spjatý s rizikovým chováním. Mimo to také dle pohlaví člověka, věku, rodinné minulosti, lokality bydliště nebo sociálního omezení. Tento druh prevence má jasnou charakteristiku a je zde dána míra rizika pro typ rizikového chování, vzhledem ke kterému jsou definovány intervence. Každý člověk je následně přiřazen do příslušné intervenční kategorie. U lidí, kteří spadají do vysoké intervenční skupiny, je pak lepší kontrolovat rodinné, přátelské a komunitní indikátory. Z hlediska vzdělání se u selektivní primární prevence více apeluje na odbornost speciality této problematiky.

- **Indikovaná primární prevence** – se věnuje lidem, kteří se potýkají s patrnými rizikovými faktory, respektive u kterých lze upozorovat na rizikové chování. Členové této prevence jsou známí experimentováním, nicméně se nedostali do takové situace, aby jim mohla být zjištěna nějaká diagnóza použití návykových látek, či její závislost. Cílem je zabývat se problémem od samého začátku projevu, vytvořit dobrou analýzu a následně vyhodnotit nutnost daných intervencí a okamžitě je zahájit. U této prevence není cílem už jen rizikovost oddálit, ale spíše minimalizace četnosti výskytu a snížení důsledků užívání dané látky (Kalina, 2015).

1.2.2 Nespecifická primární prevence rizikového chování

Oproti specifické primární prevenci, která se zaměřuje na konkrétní rizika, se naopak nespecifická primární prevence zabývá ideálním chováním, zdravým životním stylem a celkově veškerými aktivitami, které napomáhají přijmout pozitivní vliv sociálního chování pomocí smysluplného využití volného času (např. sportovní, zájmové a jiné aktivity), které mohou člověku pomoci k plnění určitých společenských pravidel, zdravého rozvoje osobnosti a ručit tak za sebe a svůj přístup (Klimešová, 2015).

Dále lze nespecifickou primární prevence pojmout jako vytváření bezpečného prostředí, na základě kterého se člověk může volně projevovat. Tato oblast zahrnuje také empatii a umění přijímat názory od druhých, rozvíjet se v komunikaci jako v umění naslouchat. Podpora dobrých vztahů v kolektivu, projevení organizačních a vzájemných vztahů uvnitř týmu (Pugnerová, 2019).

1.3 Koordinace prevence na školách

Z hlediska školní prevence je v kompetenci této oblasti MŠMT, které tvoří dílčí pracovníky pro primární protidrogovou prevenci a prevenci kriminality nebo pracovníky dalších sociálně patologických jevů. Skupiny pracovníků tvoří zástupce pro školy a školní poradenské zařízení, pro kraje, neziskové organizace apod. Cílem těchto pracovníků je spolupracovat, integrovat přístupy a koordinační aktivity pro daný obor napříč dotčeným institucím. Na základě metodických dokumentů mohou školní zástupci prevence vytvářet osvětu problematiky žákům a napomáhat potřebným. Dnes si školy tvoří vlastní dokumentaci pro prevenci, která zahrnuje například:

1.1 Koordinace tvorby a dohledu nad realizací preventivního programu školy.

- 1.2 Koordinace a zapojení do aktivit školy zaměřených na prevenci záškoláctví, závislosti, násilí, vandalismu, sexuálního zneužívání, kriminálního chování, rizikového sebepoškozování a dalších forem rizikového chování.
- 1.3 Metodické vedení učitelů v oblasti prevence rizikového chování, včetně předcházení a časné pedagogické diagnostiky rizikových projevů.
- 1.4 Koordinace spolupráce školy s orgány státní správy a samosprávy.
- 1.5 Navazování kontaktů s odbornými pracovišti a účast na intervencích a následné péči v případě akutního výskytu rizikového chování ve škole.
- 1.6 Informační činnost zahrnující zjišťování a poskytování odborných informací o rizikovém chování, dostupných programech a projektech, metodách a formách prevence, a vedení databáze spolupracovníků školy.
- 1.7 Další aktivity, jako je vedení příslušné dokumentace.

Školní metodika je velmi složitá a musí disponovat značnému množství informací, zároveň je nutno neustále sledovat aktuální trendy rizikového chování mládeže (Kopecký, 2015).

Strategie

Národní strategie primární prevence rizikového chování u dětí a mládeže na období 2019-2027 je aktuálně klíčovým dokumentem pro tuto oblast. Velmi zásadním krokem k odbornosti programů v oblasti primární prevence byl rok 2005, kdy byly zhotovené Standardy, které definují základní požadavky jakosti dokumentů s ohledem na prevenci užívání návykových látek a zároveň příchod certifikace. Později byly pak v roce 2013 přijaty Standardy pro odbornou způsobilost zpracovatelů dokumentů primární prevence rizikového chování ve školství. Aktuální Národní strategie tvoří hlavní principy primární prevence, kterými jsou:

- struktura,
- řízení,
- právní rámec,
- edukace,
- zajištění finančních prostředků,
- sledování, posuzování, kontrola a studie.

Každý z principů obsahuje hlavní cíle a vymezení priorit Národní strategie 2019-2025 (MŠMT, 2019).

1.4 Klíčové postoje

Je prokázáno, že školské postupy k prevenci, které vedou žáky k pocitu, že dokážou řešit problémy, jež ovlivňují jejich životy, životy svých kamarádů a rodiny, rovněž podporují angažovanost, která představuje klíč k udržitelnosti. Důležitým aspektem pro aplikování primární prevence na žáky je například:

- pozitivní myšlení,
- empatická a inkluzivní povaha,
- řešení konfliktů,
- schopnost tvoření odolnosti
- všímavost.

Když žáci investují do procesů učení se prevenci prostřednictvím osobního úsilí, přebírají individuální a kolektivní odpovědnost (Fedotov, 2019).

2 PREVENČNÍ PROGRAMY A INTERVENCE VE ŠKOLÁCH

V případě, že má žák základní školy nějaké potíže v adaptaci s prostředím a nerespektuje školní řád (např. neadekvátní chování, záškoláctví, ignoruje pokyny pedagogů apod.), může pomoci k přiblížení příčin takového chování také součinnost s orgánem sociálně-právní ochrany dětí (dále jen „OSPOD“). Jejich funkce a potřeba prošla značnými změnami ve spojitosti se zavedením „včasné intervence“ (dále jen „SVI“). Jde také o jedinečný orgán, který je jednou z možností, jak zvýšit péči o děti v ohrožení.

Základní školy jsou v kompetenci poskytovat informace OSPOD o možných sociálně patologických jevech. Informovanost lze rozdělit do následujících tří skupin:

1. **informace z hlediska výchovy** (konzumace návykových látek, záškoláctví),
2. **informace CAN** (pochybení o zanedbané, týrané nebo zneužívané dítě),
3. **obecné informace** (zprávy k realizaci náhradní rodinné péče, soudní zprávy aj).

Obecně je doporučeno ve spolupráci školy a orgánu OSPOD reagovat včas a neodkládat problematiku na poslední chvíli (Petráš a kol., 2015).

2.1 Úloha pedagogů, školních poradenských pracovníků a rodičů

Rizikovému chování v pubertě je nutno rozumět jako komplexnímu jevu, a je tedy nezbytné k němu takto přistupovat. Klíčové je také sociální prostředí. Do aktivity prevence by měly být, pokud možno, angažovány všechny strany, jimiž jsou vedení školy a samotní pedagogové, žáci, rodiče a další odborné okolí (neziskové organizace, politici, vysoké školy apod.). Na základě vzájemného působení těchto skupin, dochází k příznivému modelu chování před dětmi. Značný vliv vzniku rizikového chování mají právě rodiče, a proto by bylo vhodné směřovat primární prevenci i touto cestou. Je vhodné pracovat s dospívajícími jako se skupinou, v níž se jednotlivci navzájem podporují (Dolejš a Orel, 2017).

2.2 Možnosti přístupu

V rámci problémového, či rizikového chování žáka, stanovuje učitel dva běžné přístupy, které se vzájemně podporují a jsou jimi:

1. **preventivní přístupy** (jak se chovat, aby k rizikovému chování ani nedošlo),
2. **incidentní** (jak se zachovat, k nastalému rizikovému chování).

Dále tyto přístupy jsou odlišovány dle programů, které máme preventivní a incidentní.

Preventivní programy rozlišovány na úplnou a cvičnou prevenci. Incidentní programy děleny dle upřednostnění budoucnosti (terapeutické) nebo volby přítomnosti (krizové). Úplná prevence je v přímém rozporu s prevencí cvičnou a plán krizového postupu je mnohdy protikladný s terapeutickým postupem.

Tabulka 1: Možnosti přístupu k rizikovému chování

Možnosti přístupu k rizikovému chování			
Preventivní programy		Incidentní programy	
Úplná prevence	Cvičná prevence		
	Snižuje vnitřní motivy	Zvyšuje vnitřní motivy	
		Terapeutické (upřednostnění budoucnosti)	Krizové (upřednostnění přítomnosti)

(Jůn a Marvánová Vargová, 2015)

Incidentní přístupy jsou často rodiči nebo učiteli přehodnoceny a preventivní přístupy naopak podhodnoceny. Z dlouhodobého hlediska mají však lepší výsledky preventivní přístupy, na rozdíl od těch incidentních (Jůn a Marvánová Vargová, 2015).

2.2.1 Preventivní programy

Preventivní programy slouží především jako odpověď toho, když chceme zjistit, jak předejít špatnému chování žáka. Programy mohou být rozděleny dle funkčního hlediska na:

- **prevenci úplnou** (nejúčinnější, zabere vždy),
- **prevenci cvičnou** (redukuje pravděpodobnost výskytu rizikového chování).

Dále je možné rozdělit prevenci dle přístupu k dospívajícímu:

1. preventivní programy **specifikované na vyloučení vnějších faktorů** (prevence úplná)
2. preventivní programy **specifikované na vyloučení vnitřních faktorů** (prevence cvičná),
3. preventivní programy **pro podporu alternativních zkušeností k dosažení cíle** (prevence cvičná).

Při zpracování preventivních programů se bere v potaz, že každý člověk má své vnitřní spouštěče (představitost, motivaci, touhu, pocity aj.) a vnější spouštěče (možnosti a situace, ve kterých se jedinec nacházel před tím, že nastalo rizikové chování). Také se vychází

z domněnky, že žák se chová podle toho, jak je nejpohodlněji k docílení požadavku. Pokaždé se zajímáme o to, **kam** žák svým rizikovým chováním míří **a proč** je toto rizikové chování z jeho pohledu tou nejsnazší cestou k docílení požadavku. Někdy se totiž žák neumí anebo nemůže chovat jinak než problémově. V takovém případě buď to **nemá požadované dovednosti**, kterými by se dostal ke svému cíli jinak než rizikovým chováním, nebo **nerizikové chování** není okolím vyslyšeno (Jůn a Marvánová Vargová, 2015).

Příklad:

U žáka, kde je absence dovedností, dochází k situaci, kdy chce být středem pozornosti před paní učitelkou. Je v první třídě a ještě se neumí přihlásit. Jeho nevhodné chování spočívá ve vykřikování, klepání propiskou do stolu, házení pouzdra a sešitů ze stolu, či štípnutím spolusedícího. Správný terapeutický postup zní:

- **prevence úplná:** nemůžeme se nijak zachovat (nelze žáka diskvalifikovat ze studia),
- **prevence specifikovaná na vnitřní faktory:** paní učitelka věnuje žákovi více času, přestože to není spravedlivé vůči ostatním,
- **prevence pro podporu alternativních zkušeností:** naučit žáka k tomu, aby se uměl přihlásit,
- **incidentní terapeutické programy:** vyučující se zaměřuje na méně problémové chování žáka (klepání propiskou o stůl), aby se žák nedostal k horšímu chování (štípnutí spolusedícího),
- **krizové incidentní programy:** vyučující reaguje i na nehodící se chování žáka (například štípání spolusedícího v momentě, kdy mu to způsobuje bolest, nebo je vhodné zakročit do chování kvůli názoru ostatních spolužáků) (Jůn a Marvánová Vargová, 2015).

2.2.2 Incidentní programy

Při konceptu incidentních programů dochází k odlišnému pohledu na výchovu a vzdělání žáka vzhledem k jeho handicapu (znevýhodnění). Dochází k doporučení typu: „*Kdybyste byli důslední, tak se váš žák chová úplně jinak!*“ Pedagogové se však snaží k dětem s handicapem přistupovat stejně důsledně jako k dětem bez žádného znevýhodnění. Do součástí procesu lze zařadit tzv. „empamtickou nedůslednost.“ Její aplikaci znázorňuje následující situace žáka, který trpí Aspergerovým syndromem (Jůn a Marvánová Vargová, 2015).

Příklad:

Tomáš je jedenáctiletý kluk trpící jedním z druhů autismu. Je na prvním stupni základní školy. Ve vyučování ho doprovází asistent pedagoga. Mimo školu nechce dělat domácí úkoly a říká: „*Nechci se učit něco, co pak nevyužiji, jakmile se stanu řidičem autobusu.*“ U toho používá vulgarismy vůči rodičům.

V případě, že dochází k takovému chování (byť z důvodu zdravotního hlediska), implementují se v rámci terapie tři základní kroky:

1. **prevence** – jak se zachovat, aby k takovému chování nedocházelo,
2. **terapeutické následky** – jak se zachovat, když k takovému chování dojde, a to tak, aby se situace již neopakovala,
3. **krizové následky** – jak se zachovat, když k takovému chování dojde, aby nikdo nedošel k újmě.

Prevence může být v daném případě vytvoření lepšího způsobu dělání domácích úkolů tak, aby to bylo pro Tomáše atraktivnější. Existuje také možnost doučování a zlepšení komunikace, aby nebyly vulgarismy směřovány přímo na rodiče. Jako rodič se můžeme před dítětem zmínit o odměně, která nastane po dokončení úkolů. V případě, že se Tomáš začne při domácím úkolu zase rozčilovat, je terapeutické si zásadně stát na dokončení úkolu. Bude stát za to, když dáme dítěti přestávku a následně se k práci vrátí. Můžeme mu opět připomenout odměnu, případně pohrozit (Jůn a Marvánová Vargová, 2015).

2.3 Efektivita preventivních přístupů

V zahraničí je téma prevence a preventivní přístupy úplně na jiné úrovni, než u nás v České republice. Navzdory tomu, že je prevence zapracovávána ministerstvem školství co nejlépe, ještě do nedávna fungovaly preventivní programy, na jejichž principy nyní nahlížíme s údivem, že kdysi byly překonávány. Tyto principy byly zakládány na tzv. „nulové toleranci“ vzhledem k rizikovému chování (šlo většinou o programy zprostředkované církevními institucemi, které mládeži nepovolovaly konzumaci alkoholu, či pohlavní styk před uzavřením sňatku). To většinou nevedlo k ideální informovanosti mládeže a pochopení programu bylo tak minimální.

Dnes se přístupy změnily, avšak stále je velmi důležitý třídní a individuální postoj k tomu, jak na ně budou žáci reagovat. Mnohdy dochází k rozdílnému vývoji jednoho principu ve

dvou třídách, jelikož v každém kolektivu je stěžejní něco jiného. Dochází neustále k úpravě cílů dle potřeby aktuální situace a chování žáků (Gillernová a Krejčová, 2012).

Přestože bylo implementováno několik druhů preventivních programů a opatření, nelze však vyhodnotit jejich účinnost za efektivní, či neefektivní (Algozzine a Spooner, 2021).

2.4 Škola jako prostor pro edukaci

Jak žák vnímá vzdělávání nebo zda se dokáže soustředit na výuku, závisí na několika okolnostech. Školní prostředí má zásadní význam pro to, jak adolescenti vnímají své blaho a bezpečí. Univerzálně nabízené psychosociální intervence ve školách přispívají k snižování stigmatizace, podporují zdravé duševní stavy a posilují sociální a emoční schopnosti studentů. Účastí na programech zaměřených na zvládání stresu, regulaci emocí nebo budování vztahů mohou studenti vnímat školu jako podporující a bezpečné místo (WHO, 2021).

2.5 Výchova ke zdraví a její důležitost v prevenci

Výchova ke zdraví je jedním z nejdůležitějších předmětů v rámci prevence rizikového chování u žáků základních škol. Jedná se zejména o věkovou kategorii dětí 11-15 let, kdy se u dětí intenzivně vyvíjejí jejich kompetence. Nejedná se pouze o vědomosti a dovednosti v oblastech jako jsou jazyky nebo matematika, ale především postoje a hodnoty, které se týkají běžného života. Jde o fázi života dětí, v níž dochází ke snížení rodičovské autority, avšak stále je jejich přítomnost a vliv na výchovu zásadní. Snaží se rozlišovat, co je pro kompatibilitu rodiny vhodné a co naopak nevhodné. Taktéž dochází ke komplexnějším a hlubším vztahům k vrstevníkům obou pohlaví. Tvoří si pouta přátelství a navzájem se svěřují s prožívanými situacemi. Ve výuce výchovy ke zdraví se probírá chápat skupinovým vztahům a jednat v nich tak, aby je mohly plně rozvíjet a předcházely sporům (Mareš a Kezba, 2024).

2.6 Požadavky na pedagogy

Ve srovnání kurikulárních dokumentů s nynější realizací ve školství vyplývá, že při plnění obecně účinných cílů ochrany a podpory zdraví se zjišťuje několik nedostatků. Podstatu k jejich řešení mají v kompetenci učitelé a vychovatelé. Současně je důležité nabízet učitelům v praxi vhodné možnosti dalšího vzdělávání jak v odborné, tak i metodické rovině.

Kromě prohlubování odborných znalostí se klade důraz na didaktiku předmětu a na uplatnění odborných i didaktických kompetencí v praxi. Vzhledem k důrazu na formativní funkci výuky výchovy ke zdraví, jsou preferovány v případě budoucích učitelů, aktivizační a komplexní výukové metody (např. rozvíjení kritického myšlení, skupinová, či individuální práce), které podporují iniciativu, fantazii, nezávislost, součinnost a komunikaci. Tyto metody posilují žákům zdravé sebevědomí, spolehlivost, prosociální chování, odolnost vůči stresu a schopnost vyjadřovat vlastní názory a dělat správná rozhodnutí. Mimo to je důležité, aby dokázali pedagogové žáky svými technikami dostatečně přesvědčit a namotivovat (Fialová a kol., 2016).

3 RÁMEC RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ U ŽÁKŮ

Rizikové chování slouží jako nadřazený pojem mnoha dalším typům např. se jedná o chování trestné činnosti, kriminální, agresivní, návykové, asociální, problémové aj. Společnost tento obecný pojem vnímá jako něco neslušného, nebezpečného a zranitelného. Jedná se o jev, který jak přímo, tak nepřímo ovlivňuje psychosociální nebo zdravotní poškození člověka, blízkých, majetku, ale také životního prostředí (Vavrysová, 2018).

U dětí s pozitivním přístupem k vrstevníkům, rodičům a učitelům a mladých lidí, kteří si váží významu sociálních institucí, jako je například školství nebo kostel, je menší pravděpodobnost, že se u nich objeví problémy s chováním ve srovnání s jinou mládeží. S pozitivními postoji také souvisí vyšší úroveň prosociálního zapojení do školních a komunitních aktivit. Pozitivní a prosociální přístup jako celek může přispět ke snížení rizikových faktorů spojených s nedostatečným zapojením do běžných aktivit. Temperament byl rovněž identifikován jako klíčový ochranný faktor v několika výzkumech. Děti s „nenáročnou“ povahou mají větší pravděpodobnost využití efektivních emočních sebereflekтуjících dovedností v silně rizikových situacích než ostatní děti. Taktéž se tyto děti častěji vyhýbají rizikovému chování, oproti ostatní mládeži.

Mezilidské ochranné faktory představují zásadní nárazník proti riziku, které existuje v rodině, na škole a v prostředí vrstevníků. Rodiče, kteří svým dětem poskytují konzistentní disciplínu a pozitivní podporu, přímo snižují riziko. Například děti, které rozumějí očekáváním svých rodičů a cítí jejich podporu, mají menší pravděpodobnost k užívání nebo sklonu návykových látek (Jenson a Bender, 2014).

3.1 Návykové látky

U mladých lidí, kteří ukončili školní docházku předčasně, se výrazně zvyšuje riziko užívání cigaret, marihuany a alkoholu a ti, kteří konzumují alkohol a další drogy, mají vyšší pravděpodobnost, že školu opustí. Vztah ke škole se projevuje tím, že studenti mají pozitivní vztahy s učiteli, se svými spolužáky a pocítují závazek vůči škole. Propojení je usnadněno vytvářením bezpečného vzdělávacího prostředí, kde studenti mají pocit, že s nimi je zacházeno spravedlivě.

V průzkumu mezi více než 2000 žáky, v jedné z amerických škol, se dvojnásobně zvýšil počet žáků, kteří začali pravidelně pít alkohol, kouřit cigarety nebo užívat marihuanu. Z toho plyne, že prevence na základní škole je nedostatečná a mělo by dojít ke zvyšování propojenosti mezi školou, studentem a rodinou do školní komunity, především prevence.

Dalším faktorem školního klimatu, který ovlivňuje začátek užívání návykových látek, je dostupnost těchto látek ve školním prostředí. Téměř 23 % studentů uvedlo, že jim byly látky nabídnuty ve škole. Silnější úsilí o definování a prosazování politik, které určují školu jako prostředí bez podobných látek, souvisí s nižší mírou užívání. Kromě globálních strategií zaměřených na školní prostředí jsou školy ideálním rámcem pro implementaci prevence užívání návykových látek (Benningfield, 2015).

3.1.1 Alkohol, tabák, kofein

Kdekoliv na světě je známo, že Česká republika je z hlediska konzumace alkoholu velmi tolerantní, a to i při větším množství nebo vysoké frekvenci. Tento respektující přístup má velký vliv na konzumaci alkoholu u dětí. V pubertě pak mají děti pocit, že konzumace alkoholu je v pořádku a nedílnou součástí různých oslav a akcí. Odborná literatura potvrdila důsledky pití alkoholu v brzkém věku s budoucími potížemi. Dle výzkumu v rámci ČR se prokázalo, že děti mají zkušenosti s alkoholem ve velmi nízkém věku. Navzdory tomu, že je u nás alkohol legální až od 18 let, zkusila alkohol nadpoloviční většina dětí již ve 13 letech (Kukla a kol., 2016).

Velkým hitem dnešní doby je mezi dětmi také dostupnost tabáku. Samotné cigarety, obsahující nikotin jsou stále žádané, avšak u mladistvých je populárnější tzv. bezdýmný tabák. Produkuje se vlhký nebo suchý a ve formě šňupacího nebo žvýkacího tabáku. Studie tvrdí, že mnohem závažnější bývá forma právě bezdýmového tabáku, z níž dochází k rakovině ústní dutiny. Tato forma tabáku totiž tvoří vyšší množství nikotinu v poměru s množstvím klasické cigarety a vzniká tak vyšší závislost na nikotinu. Šňupací tabák je jemně nadrcený tabák, který se užívá vdechnutím pomocí nosu. Žvýkací tabák je naopak polštářek naplněný tabákem, který se aplikuje pod ret, či pod jazyk a ve většině případů nejde ani vidět (HHS, 1992).

Kofein je volně dostupná látka a lidé ji konzumují již několik let. Látka, stimulující nervový systém a metabolismus, je obsažena prostřednictvím vyhrazených nápojů (u dětí velmi oblíbené red bully, prime aj.) nebo potravin (např. čokoláda, žvýkačky apod.). V dnešní době se konzumace kofeinu stala neodmyslitelnou denní záležitostí po celém světě. V posledních letech se u dospívajících značně zvýšila poptávka po nealkoholickém nápoji obsahující kofein. Jde především o energetické nápoje, vzhledem k tomu, že většině dospívajících nemá rádo kávu nebo čaj. V rámci výzkumu je spousta smrtelných případů právě z důvodu

vysokého příjmu energetických nápojů v kombinaci s alkoholem (Margrete Meltzer a kol., 2008).

3.1.2 Drogy

Drogy jsme měli k dispozici odjakživa, ovšem v dnešní době představují v několika zemích pro mládež mnohem závažnější problém než doposud. Stále rostoucí popularita marihuany, spočívá bezesporu v jejím účinku působící jako stav uvolnění a mírné euforie, čímž dokáže člověku dočasně snížit pocit stresu a nejistoty, se kterými se nynější mládež často potýká. Vést děti k tomu, aby říkaly drogám „ne“, si žádá po dospělých, aby si byli vědomi, že tato látka tvoří součást světa, ve kterém děti vyrůstají a není potřeba z nich dělat tabu. V současné době je naopak potřeba mluvit s dětmi i o takových látkách, či tématech a tvořit spíše bariéru nežádoucího chování již od raného dětství.

Děti mají svoje vzory. Být rodičem nebo starším sourozencem, který je nekuřák, neuklidňuje se alkoholem nebo polykáním tabletek proti bolesti před očima dítěte, ho vede správným směrem k psychoaktivním látkám. Dále je nezbytné, aby dospělí diskutovali o svém stresu před dětmi (do určité míry) a tím tak poukázali, že se lze uklidnit i bez alkoholu, léků a ostatních látek.

Nicméně nejsou všechny rodiny, které fungují optimálně, či poskytují dětem vhodný vzor. Ve škole by mělo dojít ke kompenzaci těchto situací a vplývat na nežádoucí postoje a zvyky, které si žák nese z domu a působit na rodinu (Machová a kol., 2016).

Populární a oblíbené jsou mezi pubertáky také halucinogeny (např. LSD). Jde o drogu, která je většinou k dispozici ve formě tripů nebo krystalů. Tato látka má významný vliv na vědomí a ovlivňuje psychické změny jedince, při kterých může dojít až k toxické psychóze. Tripy jsou malé čtverečky z papírového materiálu. Horší je, že pokud tuto formu drogy někdo nezná, nemusí tušit, že se jedná o návykovou látku. Krystalky jsou pak barevné kuličky (podobné umělému hnojivu) v tmavomodré nebo zelené barvě. Oproti jiných druhů drog je LSD velmi nebezpečné hlavně z důvodu nepředvídatelnému účinku, a právě po užití dochází k závažným několikadenním problémům jako jsou halucinace nebo panické ataky (Kukla a kol., 2016).

Výše zmiňovaná toxická psychóza je stav, u kterého má člověk halucinace (zejména sluchové, zrakové a v horších případech hmatové, čichové nebo chuťové) a bludy (pocity, že je člověk pronásledován, ohrožován apod.). Lidé v takovém stavu mohou pociťovat také přítomnost nadpřirozených bytostí jako jsou mimozemšťani a jejich činnosti uvnitř těla. Na

každé tělo působí látka odlišně, avšak obvykle dojde k poruše řeči nebo dezorientaci (Wasserman a Wasserman, 2021).

3.2 Typy rizikového chování

Je nutno si uvědomit, že lidé, u nichž se projevují poruchy osobnosti, poruchy chování a jiné psychopatologické nebo sociálně patologické jevy, jsou velmi specifictí jedinci. Kultura této skupiny lidí je poznamenána drogovou závislostí, nedostatečným vzděláním a většinou se verbuje z neúplných rodin. Jde tedy o kombinaci veškerých jevů projevujících se na chování člověka (Veteška a Fischer, 2020).

3.2.1 Sebepoškozování a sebevražedné chování

Statistika uvádí, že v době puberty je druhým nejčastějším důvodem úmrtí u chlapců právě sebevražedný čin (a u dívek třetí). Co může iniciovat sebepoškozující chování, jsou dle psychiatrů převážně citové a milostné problémy, hádky s rodiči, nedostatky z hlediska vzdělání (vysoká absence, špatné výsledky, neshody v kolektivu, diskvalifikace), fyzické, či psychické znevýhodnění, které neumožňuje k dostatečnému zapojení mezi spolužáky.

Příčiny a myšlenky, proč dobrovolně odejít ze života bývají mnohem závažnější. Svoji úlohu hraje jak duševní nesoustředěnost a tendence k depresím, tak nedostatečné a nepříliš stabilní sociální vztahy v blízkém okolí a samozřejmě závažné chyby v rané výchově. V tomto rozpoložení u dítěte iniciují určité momenty - zklamání, neuznání, selhání. Odborníci zabývající se pubertáky, kteří plánují ukončit život (nebo již se o to pokusili), tvrdí, že tyto duše snažící se o sebevraždu, jsou velmi psychicky křehké, nejsou dostatečně odolné ve stresových situacích, kdy reagují pasivně a často se podceňují. Okolnosti mají na každé chování dítěte vliv, čili ve spoustě případů se u sebevrahů objevuje alkohol, drogy nebo jiné návykové látky. Sklony k sebevraždě mají většinou jedinci, u kterých v minulosti došlo k zanedbané péči, fyzickému či psychickému týrání. Jejich sebeláska, postoj k vlastnímu tělu a důvěra k ostatním je oslabená nebo zcela žádná (Vališová a Kasíková, 2010).

3.2.2 Závislost na technologiích

Jedno z aktuálních témat spjaté se závislostí na technologiích, je také bezpečnost a vliv virtuálního života na dnešní náctileté. V dnešní době si mladí rodiče představují výchovu dítěte velmi hladce. Při běžných činnostech rodiče poskytují dětem mobilní telefon za účelem uklidnění, či pro svoji pohodlnost, a tak vytváří závislost již v raném věku. Jakmile nastane okamžik, že dítě určitou technologií (TV, tablet, mobilní telefon aj.) nemá, dochází

k rozhořčenému chování. Ideálním příkladem je Korea, kde sjednávají celostátní testování (jako prevenci vývoje) k identifikaci potíží z hlediska používání internetu. Testování probíhá v rámci školství a následně informují rodiče o možnostech léčby. Tento krok pojmají obyvatelé jako prevenci, jak včasné ovlivnit používání technologií, aniž by došlo k neúprosné závislosti (Nabuco de Abreu a kol., 2017).

V České republice byla vytvořena na jedné ze základních škol restrikce v podobě zákazu používání mobilního telefonu mezi vyučováním. Škola však umožňuje žákům používat telefon během výuky jako druh edukačního materiálu. Vedení si později vytvořilo pro své žáky, jejich rodiče a pedagogy dotazníkové šetření jako zpětnou vazbu hodnocení výuky. Zjišťovala se percepce nových opatření, či změny v chování žáků během přestávky. Výstupem bylo zjištěno hned několik kázeňských problémů. Za zničený majetek nebo skupinové hádky žáci uvedli, že se bez telefonů o přestávce nudí. Neodkladnou činností bylo zjištěno také posílení dozorů na chodbách. Následně se po půl roce konalo opakované dotazníkové šetření, kde se percepce nastaveného opatření považovala za standardní a žáci začali více využívat vybavení školy jako je školní kavárna, herní pomůcky, či libovolné hudební nástroje (Vališová a Kovaříková, 2021).

Závislostí na technologiích lze pojmut i online hazardní hry (např. sázení). Většinou k takové závislosti dochází u hráčů jakéhokoliv sportu na vyšší úrovni. Sportovci by si měli být vědomi nebezpečí a důsledky z tohoto druhu závislosti. Zejména trenéři hráčů, rodiče a učitelé (na specializovaných sportovních školách), by měli umět identifikovat jediný problém v případě hraní hazardních her u mladistvých. Dle výzkumu je nejvíce hazardních hráčů ze strany fotbalistů. Příčinou má být jejich cestování na zápasy, kdy mají spoustu času a nudí se. Sportovci jsou známí svou soutěživou povahou a v kombinaci s riskováním, je tento čas věnován pro hry, sázením na výsledky sportovních utkání, či pokeru nebo hraní karet. Krátkodobé sázení může nabídnout neodolatelné pokušení. Velkou roli hraje také výše platu v nízkém věku, ve srovnání s ostatními vrstevníky, může zvýšit neuvážené chování (Transparency International, 2016).

3.2.3 Rizikové sexuální chování

S riziky na sociálních sítích se pojímá také rizikové chování z pohledu sexuality. Bylo zjištěno, že téměř každé sedmé dítě ve věku 9-12 let prostřednictvím nějaké sociální sítě poslalo své intimní fotografie. Tyto data byly zjištěny v roce 2020 a hodnota byla v porovnání s předchozím rokem až trojnásobně vyšší. Počet zaslaných intimních fotografií,

které dospívající posílají (i dívky ve věku 6 let), se zvýšilo především v době pandemie. Změnil se také pohled na sdílení nahého těla. V posledních letech se dle studie adolescenti shodli na tom, že „*je v pořádku, si navzájem posílat intimní fotografie*.“ Téměř 40 % dětí takové fotografie buď obdrželo nebo zaslalo fotky aktů do svých 13 let.

Veškerá tato problematika přichází hlavně z důvodu umožňujících aplikací jako je např. Snapchat. Jde o sociální síť, kde si adolescenti mohou posílat aktuálně vyfocené snímky a posílat je svým přátelům na libovolnou dobu (klidně jen na 3 vteřiny). Avšak aplikace není dostatečně zabezpečená a fotky si lze pomocí snímku obrazovky uložit. Dochází pak k vydírání dospívajících (především dívek) staršími osobami, že fotografie buď to rozešlou, zveřejní nebo poskytnou rodině. Například aplikace jako je „Vanish“ nebo „Instagram“ mají totéž funkci posílání fotek do soukromé zprávy, každopádně v případě pokusu snímku obrazovky se v galerii zobrazí černá prázdná obrazovka. Navzdory tomu, že se jedná o trestní čin, v případě rozesílání podobných fotografií, dochází k tomu čím dál častěji (Spaniardi a Modi Avari, 2023).

Projevuje se také, že sexuální chování u mladistvých má vliv spousta faktorů. V případě rodičovské kontroly na základě debat o sexuálním životě, nikoliv tabu tématu, je nižší míra rizikového chování, používají ochranu při pohlavním styku nebo mají nižší počet sexuálních partnerů. Věk prvního pohlavního života má vliv i na počet neplánovaných těhotenství nebo na pravděpodobnost nakažení pohlavně přenosných chorob (kolektiv autorů, 2015).

3.2.4 Šikana a kyberšikana

Obětí šikany je zpravidla jedinec, který je odlišný, zranitelný a slabší než samotný agresor. Agresor bývá strašpytel. Do konfliktu, kde si není jistý svými silami a nemá jistotu nad výhrou, se většinou ani nepouští. Tento typ člověka si vyhlédne jedince, u kterého nepředpokládá určitá ochranná gesta. Šikanou si projdou většinou děti, které nezapadnou do kolektivu svou odlišností. Může jít například o jedince, který je introvert, má nadváhu, je inteligentní nebo nosí dioptrické brýle aj. V dnešní době jsou odsuzovány i děti odmítající návykové látky.

Děti, jenž si prochází podobnými situacemi ve školním prostředí, zkouší na své rodiče časté bolesti břicha, mají pocity na zvracení, bolesti hlavy apod. Odmítají chodit do školy, přitom dříve s tím neměly problém. Dochází pak ke smutné náladě dítěte, nižší komunikaci s rodiči, či ke špatnému usínání a spánku samotnému.

V rámci řešení situace s třídním učitelem se často stává, že vyučující nepostřehne žádné změny a nechce problematiku více probírat. V takovém případě je vhodné využít školního výchovného poradce, ředitele školy nebo navštívit pedagogicko-psychologickou poradnu (Beníšková, 2007).

Velkou pozornost vzbuzují nové jevy tzv. kybernetické kriminality, sem spadá také kyberšikana jako specifický příklad šikany. Ta se významně rozšířila, jakmile do školních lavic nastoupila tzv. generace Z (generace rozvoje internetu a online života). Členové této generace obvykle přistupují k internetu kdykoliv a kdekoliv a skrze něj realizují i aktivity, jež dosud probíhaly výhradně v přímém mezilidském styku. Otázkou je, zda tento druh šikany se jedná klasickou šikanu nebo jde o šikanu, která k takovém jevu používá „jen“ moderní technologie. Odborné názory se liší, avšak jedno je jisté, současné technologie natolik transformují mezilidské vztahy, že virtuální šikana přináší minimálně nová rizika, s nimiž jsme se doposud nesetkali (Zvítorský et. al., 2021).

3.2.5 Agresivní chování

Člověk může naopak zjistit, že jeho dítě se nachází v roli agresora. Rodič má tendenci se dítěte zastávat a snaží se tuto možnost vyloučit. Dochází pak k variantě, že si na něj vyučující zasedl. Jakmile si rodič situaci připustí, má tendenci dítě potrestat a neustále přemýšlet, jak se toho mohlo jeho dítě dopustit. Pokud dojde k odhalení a dítě skutečně šikanovalo, musí se to řešit. V případě-li se potomek v roli agresora držel do dospělosti, je logické, že by z něj měli ostatní respekt, avšak do budoucna se nejedná o nic pozitivního. Proto je nezbytné v takovém případě s dítětem hovořit o šikaně okamžitě, sledovat, jak se chová k ostatním vrstevníkům, ke starším, mladším či starším dětem (Beníšková, 2007).

3.2.6 Delikvence a kriminalita

Delikvence a kriminalita se považuje jako jedno z extrémních sociálně patologických jevů. Vůči značnému nebezpečí společnosti je toto chování, především její varianty řešení, dlouhodobě a věčně oborem zvýšeného společenského zájmu. Poslední dobou přibývá mladých lidí, kteří nosí vyšší vzdělání (vysokoškolské) a jsou odsouzeni zejména z důvodu majetkové trestné činnosti. Příčiny patřičného chování bychom měli hledat v dětství a ve výchovné fázi. Nevhodné chování ve vztahu s rodiči se později odráží na chování dítěte v tom smyslu, že dochází ke krádeži, vyhledávání drog (obecně závislosti) a končí to odnětím svobody. K tomu se přidávají i další okolnosti, jako například ztráta práce, rozpad manželství a také finanční problémy (Veteška a Fischer, 2020).

DÍLČÍ ZÁVĚR

V rámci teoretické části práce byly popsány tři nosné okruhy. Úvodní část se věnuje spíše vývoji primární prevence po roce 1989, jak jednotlivé rozdělení rozlišujeme, či obecný postup pro tvorbu dokumentace prevence na školách.

Druhá kapitola pojednává o tom, jaké se používají prevenční programy ve školství, jak postupovat, či jaké existují možnosti přístupu dané problematiky. Následně tato část práce popisuje dvě základní hlediska, kterými lze přistupovat k rizikovému chování. Jak bylo popsáno, jedná se o preventivní a incidentní programy. Jednotlivá seskupení daného programu byla znázorněna pomocí příkladu z praxe. Byla popsána také efektivita aktuálních preventivních přístupů. Příslušná kapitola popisuje také styl a smysl edukace žáků ve školním prostředí, či jak žák vnímá probíranou látku. Závěr kapitoly je věnován důležitosti předmětu „výchova ke zdraví“, jako dominantní předmět učebního plánu pro řešení primární prevence rizikového chování.

Třetím a posledním nosným okruhem je část věnována samotnému rizikovému chování. Je zde popsáno tzv. látkové a nelátkové rizikové chování. Byly vybrány nejvíce populární a používané látky a způsoby (typy) rizikového chování.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 ANALÝZA SOUČASNÉHO STAVU NA VYBRANÝCH ŠKOLÁCH

Pro tuto diplomovou práci byly vybrány dvě základní školy ve Zlínském kraji. První dotazníkové šetření proběhlo na základní škole ve městě, které má přes 16 tisíc obyvatel a pro účely této práce bude specifikována jako „škola Alfa“. Pro porovnání byla vybrána druhá základní škola městyse, kde žije téměř 2 500 obyvatel a bude nazývána jako „škola Beta“. Obě školy disponují ročníkovými třídami od prvního do devátého ročníku. Výstupem práce má být edukační materiál, který však bude k dispozici pro jakoukoliv jinou základní školu v České republice.

4.1 Škola Alfa

Základní škola „škola Alfa“, kde se konalo první dotazníkové šetření, se dlouhodobě zaměřuje na vzájemnou spolupráci, úctu, respektování a důvěru pro vytváření sociálního prostředí. Podstatou mají být dle MPP (Minimální preventivní program, 2024), transparentní vztahy napříč žáky, jejich rodiči a učiteli. Ve výuce se klade důraz na relevantnost, přiměřenost obsahu učiva, spolupráci a motivující zpětnou vazbu.

Cíle Minimálního preventivního programu školy Alfa

Hlavním principem MPP (Minimálního preventivního programu) je vedení žáků ke zdravému životnímu stylu, k přijetí pozitivního sociálního chování a osobnostnímu růstu. Zlepšování schopnosti dětí čelit všem negativním vlivům rizikového chování a minimalizace rizik a vlivů, které mohou ovlivnit zdraví a sociální vývoj.

Na základě toho se pedagogové snaží důstojně a systematicky adaptovat žáky k akceptaci norem mezilidských vztahů. Ty vycházejí z demokratických principů respektujících osobnost a jedinečnosti žáka. Zaměřují se především na podporu zdravých mezilidských vztahů a úcty k životu druhých lidí, respektu k jedinečnosti, projevování lidskosti a tolerance, chování s právními předpisy a kladou důraz na právní odpovědnost každé osoby.

Hlavní cíle primární prevence jsou pak rozděleny na:

- a) I. stupeň: u žáků v tomto období se klade důraz na zvyšování schopnosti, jak ochraňovat své zdraví a rozvíjení sociálních schopností.
- b) II. stupeň: u žáků v tomto období je pak důležitá podpora sociálních dovedností v budování zdravých vztahů mimo rodinu, schopnost odolávat sociálnímu tlaku, činit rozhodnutí a účinně řešit konflikty. Klíčovou roli hrají specifické programy

orientované na oblast návykových látek a kriminality mezi mladými lidmi (MPP, 2024).

Hlavní cíle primární prevence školy navazují na cílové skupiny, které budou popsány v příslušné podkapitole níže.

Aktuální řešená problematika

Na škole se v poslední době objevuje čím dál častěji problematika týkající se nepříznivého chování mezi spolužáky a neoprávněného ničení majetku školy. Škola se potýká také s řešením incidentů v kyberprostoru, sebepoškozováním nebo výskytu elektronických cigaret, či nikotinových sáčků. U žáků druhého stupně dochází také k záškoláctví. Mezi výjimečné projevy rizikového chování, kterými se vedení školy zabývalo, považuje užívání jiných návykových látek, fyzické nebo psychické domácí násilí, či páchání trestné činnosti.

Metody a aktivity

Metody primární prevence se odvíjí dle vývojového specifika cílové skupiny. Ovšem mezi ty základní má škola stanoveny např.:

- činnosti zaměřené na přednes informací a trénink praktických schopností žáků,
- systematické vedení k etické a právní výchově, výchově ke zdravému stylu života,
- ovlivňování jednotlivců nebo skupin žáků, orientované na podporu rozvoje jejich osobnosti sociálního chování,
- možnosti volnočasových činností, které jsou poskytovány v rámci vlastního školního klubu nebo školní družiny,
- pravidelné monitorování určitých podmínek a situací ve škole či školském zařízení z pohledu výskytu rizikového chování a implementace různých forem a metod pro zajištění včasného ohrožení žáků,
- komunikace a informovanost s rodiči,
- zajištění poradenských služeb, které se zabývají prevencí pro žáky, rodiče a pedagogy.

Konkrétní témata a začlenění v předmětech v rámci výuky, pojednává následující podkapitola.

Realizace a odpovědnost

Jak bylo zmíněno výše, škola Alfa rozlišuje cíle primární prevenci na prvním a na druhém stupni. Vzhledem k tomu, že věk žáků vyžaduje specifický přístup odpovídající vývojovým a psychologickým potřebám, rozhodlo se vedení školy osvětu primární prevence takto rozdělit. Na základě toho byl přizpůsoben také syllabus výuky do většiny předmětů.

Tabulka 2: Témata primární prevence ve výuce školy „Alfa“

I. stupeň	
Předmět	Témata MPP
Přírodověda	Rizika kouření, užívání drog a alkoholu, závislost na technologiích. Pozice člověka v rodině a ve společnosti. Základní práva a povinnosti (týrání, zneužívání, šikana). Telefonní číslo linky důvěry. Nutnost dodržování kázně a pokynů při obecném ohrožení. Pravidla bezpečného chování v různém prostředí (škola, domácnost, kontakt s cizími lidmi, silniční provoz) a dodržování těchto pravidel.
Vlastivěda	Zákony a lidé, osobnosti naší společnosti.
Tělesná výchova	Propojení zdravého životního stylu a pravidelného pohybu. Relaxační a kompenzační cvičení. Snadné a férové pohybové aktivity. Dodržet základní pravidla, vyhrazení důsledků v případě nedodržení pravidel. Respektování zdravotních postižení. Spolupráce v týmu a tvoření pravidel, akceptování pravidel hry. Posuzování a srovnání vlastních výsledků.
Informatika	Zásady bezpečného používání internetu. Bezpečnostní opatření a hygienické zásady při práci s počítačem.
Český jazyk	Seznámení s postavami povídek o dětském životě, hodnocení jejich vlastností.

	Vyjádření osobního názoru, pocitů a naslouchání ostatním. Charakteristika literárních postav. Myšlenky, které nás oslovují. Úvahy o vlastním životě.
Prvouka	Vstup do školy, příchod nové etapy života. Navazování nových vztahů se spolužáky, učiteli a ostatními. Základy slušného chování ke spolužákům, učitelům a jiným osobám. Schopnost komunikovat, vyjádřit své pocity, přání nebo názory. Respektování školního řádu a režimu. Dodržování každodenních zvyků (pitný režim, stravování, hygiena). Udržování dobrých rodinných vztahů (pomoc, úcta, vzájemné pochopení). Možnosti problémů v rámci rodiny (rozvod rodičů, ztráta blízké osoby aj.). Schopnost navazovat důvěryhodně a opatrně blízké spojení s ostatními. Orientace ve veřejném prostoru, kam se obrátit v případě potřeby.
II. stupeň	
Výchova ke zdraví	Mezilidské vztahy - zásady slušného chování, jak se zachovat při krizové situaci nebo konfliktu, kroky k vytváření komunity třídního kolektivu, pravidla postojů při kontaktu s neznámým člověkem. Adolescence – fyzické, mentální nebo biologické zvraty v adolescenci. Hrozby ovlivňující zdraví – okamžiky ovlivňující bezpečnost, zdravotní a společenská rizika spjatá s využíváním návykových látek nebo hazardních her, výskyt šikany, využívání týrání či zanedbání, efektivní způsoby, jak se zachovat v případě domněnky využívání nebo týrání.

	Sebepoznání – pozitivní i negativní stránky, úspěch a neúspěch, sebeúcta. Interakce – vlastní názory, postoje, odpovědnost za vlastní jednání, jednoznačné a srozumitelné zásady, přívětivá komunikace, zásady komunikace během konfliktních situací, naslouchání a akceptace názorů ostatních, skupinové práce, určení a dosažení stanoveného cíle. Sexuální výchova – základní hygienické zásady a pravidla hygieny při pohlavním styku, důvody pro odložení zahájení sexuálního života do doby plné vyspělosti jedince, odlišnosti sexuální orientace (bisexuál, homosexuál, aj.), ochrana pohlavního styku a vytyčení rizik v případě nechráněného pohlavního styku, nejběžnější pohlavní nemoci, kontakty odborné pomoci, právní normy týkající se sexuality a právní otázky zneužívání dětí. Návykové látky a jiné možnosti závislosti – rizika, která jsou spojena s užíváním návykových látek (zdravotní a psychosociální, finanční), způsoby, jak odmítnout návykové látky, právní normy, které se vztahují k této problematice, rizika spjatá s hazardními hrami, možnosti odborné pomoci. Osobní bezpečí – situace ohrožující bezpečnost a efektivní možnosti chování, účelné vzorce při šikanování, týrání či zneužívání mládeže, možnosti odborné pomoci. Fyzické aktivity a zdraví – osobní režim pohybové aktivity, kompatibilita fyzického a duševního zdraví jedince, varianty využití volného času.
Výchova k občanství	Rodinné prostředí – domácnost, úplná rodina, pravidla zdravého bydlení, rozvoj člověka v určitých etapách svého života, možnosti alternativní rodinné péče. Sociální interakce – význam solidarity, pomoc lidem v nouzi, ideální možnosti chování a komunikace. Zdraví – time management pro vzdělání, povinnosti, zábavu a relaxaci, podstatné informace o zdravém životním stylu, varovné

	signály a kontakty tísňového volání, rozlišení návykových látek a adekvátní chování pro odmítnutí, dostupnost krizových center a kde hledat pomoc při krizové situaci, jak se chránit za mimořádné situace. Národnostní skupiny – postoje, odlišnosti a zvláštnosti. Lidská práva – ochrana lidských práv a svobod, práva dítěte. Člověk jako jedinec – různorodost lidí, vzájemné ovlivňování, projevy negativních charakteristik, úprava vlastního chování a postoje, příklady kladných hodnot a smyslu existence. Subjektivita – kladné hodnoty jednotlivce při hledání přítele, kamaráda nebo partnera, projevy chování, metody sebehodnocení, metody při boji s psychickými potížemi nebo stresem, šikana. Objektivita – mezilidské vztahy, adekvátní možnosti chování v určitých životních situacích, důležitost manželství a rodičovství, pomoc lidem, objektivita nad informacemi v médiích, ovlivňování reklamy, xenofobní, rasistické a extremistické vystupování určitých lidí. Protiprávní jednání – detekování protiprávního jednání, odlišuje přestupek a trestný čin.
Český jazyk	Inspirativní postavy z literatury, pátrání po smyslu života, úvahy o smyslu života, specifické eseje, sociální interakce, zneužívání a ponižování, nutkavé chování, rasové předsudky.
Dějepis	Inspirativní osobnosti z historie, závislost na návykových látkách v minulosti, lidé a zákony, fašismus.
Přírodopis	Stavba lidského těla, osvěta o sexualitě, správné životní návyky, vliv závislostí na zdraví, rasová diverzita a vývoj člověka.
Chemie	Účinnost návykových látek vzhledem k lidskému tělu.
Informatika	Pokyny bezpečného používání virtuálního světa, netiketa správného chování na internetu.

Tělesná výchova	Vztah ke zdravému životnímu stylu, odpočinek, sportování, duševní hygiena.
Výtvarná výchova	Tvoření na určité téma např. mladí lidé a drogy, závislost, násilí, zdravý životní styl apod.

(MPP školy Alfa, 2024)

Ve výše zpracované tabulce jsou sesumírovány předměty zvlášť pro první a zvlášť pro druhý stupeň, kde a v jakém předmětu se vyskytuje řešení primární prevence. Hlavní aktéři, kteří se na škole Alfa podílí na tvorbě primární prevence jsou zvláště pedagogové, interní metodik prevence, externisté (PČR, ÚP ČR, KHS, OSPOD, jiné instituce, či autorizované osoby) a nelze opomenout také rodiče žáků.

Mezi ostatní metody, které škola vytváří pro zkvalitnění prevence, patří např.:

- **diagnostika klimatu třídy** (prostřednictvím pozorování negativních jevů v kolektivu; individuálních rozhovorů metodika prevence se žáky, konzultování s třídním učitelem; podle závažnosti zjištění je pak navržen 8. hodinový program s možností pozvání externisty),
- **program řešící 1. a 2. stupeň šikany** (prostřednictvím programu osvědčeného externisty, společně s metodikem třídy, na základě programu, který tvoří 4 dvouhodinové bloky po čtrnácti dnech),
- **intervenční program** (prostřednictvím programu instituce „SVP Help“ zaměřené na zanedbání kázně, odmítání respektu k učiteli, porušování školních pravidel nebo na konfliktní vztahy ve třídě; přítomen je třídní učitel s metodikem prevence),
- **policie ČR** (jedna ze složek IZS, která pravidelně navštěvuje žáky druhého, pátého a osmého ročníku; přednáší o bezpečném používání internetu, o trestní odpovědnosti; rady o tom, jak se nestát obětí protiprávního jednání, určení odlišností mezi přestupkem a trestným činem, včetně příslušných sankcí aj.),
- **na startu mužnosti** (prostřednictvím instituce MP Education, která nabízí přednášku pro chlapce 6. ročníku o tělesných změnách během dospívání; řeší se hormonální zralost; vývoj, mužský reprodukční systém, péče o intimní oblast, sexuální vývoj, mokřý sen, ztopoření penisu, masturbace, fantazie o intimitě, zdravý životní styl, stimulanty, steroidy, jak působit atraktivně, výkyvy nálad, pochybnosti, dezorientace, sebekázeň, interakce mezi vrstevníky).

- **čas proměn** (prostřednictvím instituce MP Education, která se zabývá dospívání dívek v 6. ročníku, kde se probírá takřka stejná problematika jako u chlapců, téma je přizpůsobeno dívkám a obohaceno také o informace a prostředky při menstruaci),
- **beseda na úřadu práce** (prostřednictvím návštěvy nejbližší pobočky úřadu práce, je žákům připraven komplexní interaktivní program zaměřený na zkoušku dovedností při rozhodování nad potenciální povolání, stanovení prioritních a méně prioritních okolností při výběru nebo také zdroje pro hledání vhodné práce),
- **poruchy příjmu potravy** (prostřednictvím Krajské hygienické stanice jsou žáci informováni o rizicích spojených s tímto rizikovým chováním, jsou motivováni ke zdravému životnímu stylu, vedeni k vyšší znalosti o výživových hodnotách potravin nebo informováni o chronickém neinfekčním onemocnění),
- **pohlavně přenosné choroby** (prostřednictvím taktéž Krajské hygienické stanice, se žáci zúčastní edukační interaktivní hry, kde jsou zmiňovány pohlavní orgány ženy a muže, pohlavně přenosné nemoci, jak jim předcházet, zajištění bezpečného pohlavního styku).

Metodik prevence se zabývá permanentní optimalizací činností těchto programů primární prevence a poskytováním odborné pomoci žákům, učitelům i rodičům. Jeho úkolem má být také reagovat na nové trendy v této oblasti a připravovat diagnostické a hodnotící techniky, které přispějí k efektivnímu preventivnímu opatření.

Hodnocení

Evaluační preventivního programu je klíčový prvek prevence rizikového chování. Přínosem evaluace pro školu Alfa je zejména poskytování zpětné vazby, jež pomůže identifikovat neúčinné zaměření, náplň nebo metody realizace daných programů, vysoké požadavky, případně chybné nasměrování MPP.

Obsahem evaluace je formální a obsahová správnost materiálu, vhodné stanovení cílových skupin, přijatelnost programu vzhledem k cílové skupině, interakce daných činností, časový rámec a předmětnou část odpovídající realitě programu, či dosažitelnosti cílů.

Při evaluaci je důležitý také soulad preventivního programu s plánem nebo návrhem. Kvalifikovanost a určitý standard osob, podílejících se na vytváření MPP. V neposlední řadě je program předložen ke schválení pedagogům, rodičům i žákům.

Dalšími kroky, kterých se evaluace týká je: dosažení cílů; modifikace názorů cílových skupin na rizikové chování; intenzita změn postojů; vliv programu na změny chování; celková atmosféra ve škole; posun v názorech a hodnotách žáků; frekvence výskytu rizikového chování.

Metody evaluace jsou: dotazníky, analýza třídního klimatu, diskuse, monitorování, techniky zpětné vazby, zhodnocení preventivní činnosti žaky a pedagogy, sebehodnocení, komparativní hodnocení, vnitřních postojů žáka (MPP,2024).

4.2 Škola Beta

Základní škola „Beta“, kde se konalo druhé dotazníkové šetření, vychází také z interního Minimálního preventivního programu. Vzhledem k tomu, že jde o poměrně malou školu (v porovnání se školou „Alfa“), přistupuje škola „Beta“ k primární prevenci rizikového chování s vysokou mírou odpovědnosti a profesionality. Škola „Beta“ je přesvědčena, že zajištění bezpečného, podpůrného a inkluzivního prostředí pro žáky, je klíčovým prvkem jejich osobního růstu a vzdělávacího úspěchu. Také si zakládá na pozitivním školském prostředí, kterým lze následně doprovázet vzájemnou úctu mezi žáky, pedagogy i rodiči, podporování tolerance i respektu (MPP, interní zdroj, 2023).

Cíle preventivního programu školy Beta

Hlavním cílem školy „Beta“ je zaměřit se na školní klima a chování žáků v online prostoru. Škola si uvědomuje, že digitální svět je v dnešní době neodmyslitelnou součástí každodenního života žáků. To je důvod, proč se v MPP školy směřuje na vzdělávání o odpovědném a bezpečném chování v kyberprostoru a prevenci kyberšikany.

Aktuální řešená problematika

Značná část rizikového chování se v předchozích letech týkala vzájemných vztahů mezi žáky. Docházelo k negativním vztahům, včetně vyloučení jednotlivců z kolektivu nebo nevhodného chování. Konflikty byly řešeny třídními učitelkami, které spolupracovaly s interním metodikem prevence, se žáky a v případě potřeby i s jejich rodiči.

Ojedinelé případy byly týkající se úniku ze školy; rasistické chování a šíření rasistických symbolů na internetu; zneužívání elektronických prostředků k duševnímu ubližování; agresivní chování a verbální útoky mezi žáky; neoprávněné otevření šatní skříňky a poškození osobního majetku. Takové případy pak byly řešeny s výchovnou poradkyní

školy a rodiči žáků, popř. s psychologkou v rámci školy. Nejzávažnější incidenty byly projednávány ve spolupráci s orgány jako je OSPOD nebo Policie ČR.

Metody a aktivity

Škola „Beta“ se věnuje všem oblastem rizikového chování tak, aby předešla vzniku rizik a využila tak veškeré dostupné prostředky. Jsou určité programy, které přizpůsobuje aktuálním potřebám a situacím, zároveň dlouhodobě spolupracuje s Policií ČR, pedagogicko-psychologickou poradnou, dětskými lékaři, střediskem výchovné péče, OSPOD, městskou policií a dalšími organizacemi. Škola se také pravidelně zaměřuje na nabídky nízkoprahových center a institucí, které se specializují na řešení sociálně patologických jevů a jejich prevenci.

Realizace a odpovědnost

Pro kvalitní realizaci programu minimální prevence zajišťuje na škole „Beta“ především školní poradenské pracoviště, včetně metodických materiálů a odborné literatury, která je pravidelně aktualizována a doplňována dle potřeby. Zároveň škola klade důraz na nabídku volnočasových aktivit, jako jsou kroužky různého charakteru a možnosti využití školních prostor, včetně hřiště a tělocvičny.

Jedna z témat školního vzdělávacího programu je prevence rizikového chování a prolíná se také jednotlivými předměty obou stupňů.

Tabulka 3: Témata primární prevence ve výuce školy „Beta“

I. stupeň	
Český jazyk	Komunikační dovednosti a schopnosti, základní slohové úkoly na různá téma rizikového chování.
Prvouka	Rizika spjatá s užíváním návykových látek, životní styl podporující zdraví.
Občanská výchova a výchova ke zdraví	Spolupráce mezi jednotlivci; úcta k ostatním; přínos fyzické aktivity.
Vlastivěda	Postoj k národnostním menšinám a odlišným etnickým skupinám.

II. stupeň	
Český jazyk a literatura	Zaměření na rizikové chování prostřednictvím četby a analýzy textů, integrace různých témat do slohových cvičení (popis osobnosti, charakteristiky vlastností apod.), účast v literárních soutěžích a kulturních akcích.
Přírodopis	Zaměření na prevenci drog, toxikomanie s důrazem na alkohol a tabák. Zneužívání rostlinných alkaloidů a psychotropních látek, jejich vliv na jedince a celkový dopad užívání návykových látek.
Výchova ke zdraví	Diskuse o prevenci užívání drog, šikaně a dalších patologických jevech ve společnosti; hodnota zdraví; lidské potřeby; životní styly; prevence rizikového chování, závislostí a násilí; ovlivňování.
Sexuální výchova	Výuka založená na doporučeních MŠMT, zahrnující témata týkající se pohlavního ústrojí mužů a žen, sexuálních chorob a metod antikoncepce.
Občanská výchova	Témata týkající se kouření a prevencí jeho negativních účinků; rizik spojených se zdravím; společenských norem a pravidel; různých forem soužití, rozdílů mezi lidmi; rovnosti mezi pohlavími; osobního a sociálního rozvoje; sebepoznání a ochrany jednotlivce v krizových situacích.
Chemie	Výuka o léčivech a drogách; nebezpečí vzniku závislosti; bezpečnostní opatření při

	práci s chemickými látkami; zneužívání drog a léčiv; chemické procesy spjaté s těmito látkami.
Zeměpis	Prozkoumávání života různých kulturních skupin, problémy rasismu a xenofobie.
Informatika	Využívání internetu pro vyhledávání informací k daným tématům, bezpečné používání internetu a prevence kyberšikany.
Matematika	Možnost začlenění témat spojených s rizikovým chováním do slovních úloh, statistických analýz a podobných úkolů.

(MPP školy Beta, 2023)

Za realizaci a dokumentaci vnitřního MPP odpovídá na škole „Beta“ školní metodik prevence. K dosažení cílů prevence je nezbytné, aby všichni učitelé úzce spolupracovali, a to ve spojení s rodiči žáků. Specifické aktivity, které přispívají k naplňování jednotlivých cílů programu, jsou uvedeny v plánu MPP školy pro konkrétní školní rok. Na změny a aktuální potřeby, škola „Beta“ reaguje průběžně během roku a neustále sleduje dění ve škole.

Dalším klíčovým prvkem v prevenci je existence a kvalitní složení školního poradenského týmu. Tento tým je tvořen kvalifikovanými pedagogy. Kvalita poskytované pomoci závisí na jejich odborných znalostech, praktických zkušenostech, rovnoměrnému rozdělení rolí, těsné spolupráci a v neposlední řadě na jejich zájmu o problematiku prevence.

Hodnocení

Výsledky a frekvence výskytu rizikového chování školy „Beta“, jsou zaznamenávány v deníku školního metodika prevence, ve zprávách z OSPOD a v hlášeních Policie ČR, která jsou uchovávána u ředitelky školy. Vyhodnocení MPP je rovněž zahrnuto ve výroční zprávě školy.

5 TECHNIKA SBĚRU DAT

Ke zjištění edukace žáků o rizikovém chování byla provedena analýza současného stavu. Ta vystupuje z Minimálního preventivního programu jednotlivé školy (viz výše). Ovšem pro zjištění výskytu konkrétního rizikového chování a jaké jsou pocity žáka procházející si určitým rizikovým chováním, na to už bylo zaměřeno dotazníkové šetření.

Dotazníkové šetření bylo realizováno za účelem získání relevantních a aktuálních informací od respondentů školy „Alfa“ i školy „Beta“. Dotazník byl vytvořen v tištěné podobě a obsahuje 18 otázek, na které respondenti odpovídali formou volby „ANO/NE“. Cílem tohoto nástroje je analyzovat, jaké rizikové chování se u žáků vyskytuje nejčastěji. Podstatou bylo zahrnout alespoň jednu až dvě otázky týkající se určitého rizikového chování (např. problematika závislosti různého charakteru, sebepoškozování, ovlivňování sociálních sítí, pornografie, agresivita, komunikace s rodiči, schopnost odmítnutí apod.). Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 75 respondentů, zejména z 8. a 9. ročníků obou základních škol. Přestože by měla být práce zaměřena na celou základní školu, byly vybrány konkrétní ročníky za předpokladu, že u žáků této věkové kategorie, se rizikové chování projevuje více, než u žáků na prvním stupni ZŠ.

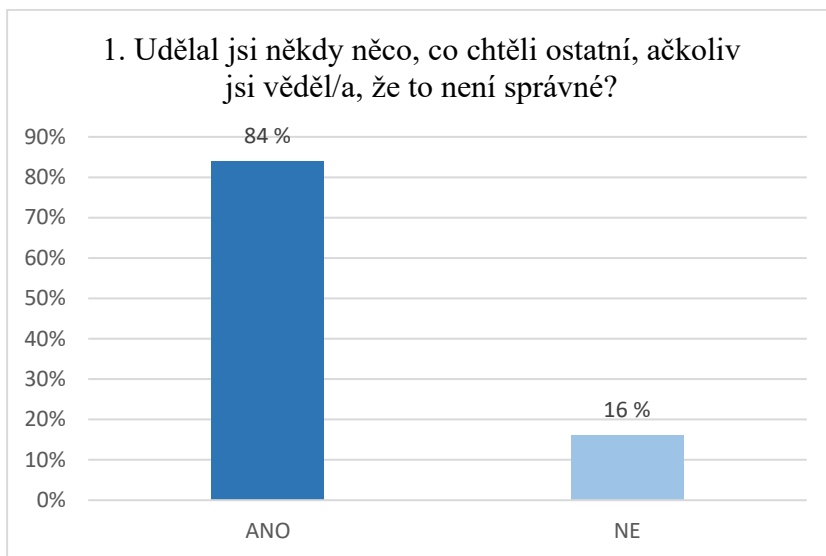
Nelze opomenout, že zpracovávání této práce bylo po celou dobu konzultováno se všemi zainteresovanými stranami. Mimo jiné proběhlo několik brainstormingů s psychology, s řediteli a především s metodiky prevence jednotlivých škol. Na základě toho byl schválen obsah dotazníkového šetření a poskytnut žákům k anonymnímu vyplnění.

Otázky z dotazníku:

- 2.1 Udělal jsi někdy něco, co chtěli ostatní, ačkoliv jsi věděl/a, že to není správné?
- 2.2 Když tě někdo požádá, abys něco zkusil/a, dělá ti problém ho odmítnout, přestože víš, že to není správné?
- 2.3 Jak často piješ kávu nebo energetické nápoje?
- 2.4 Trávíš více než 4 hodiny denně na sociálních sítích?
- 2.5 Setkal/a jsi se někdy s šikanou na sociálních sítích?
- 2.6 Lávalo tě někdy vyzkoušet např. challenge/látka/výrobek, kterou jsi viděl/a na sociálních sítích (např. na Tik Toku, Instagramu apod.)?

- 2.7 Setkal/a jsi se někdy s tím, že po tobě někdo na sociálních sítích vyžadoval intimní fotografie?
- 2.8 Cítíš se špatně, když nemáš přístup k internetu?
- 2.9 Svěřuješ se rodičům nebo komunikuješ s nimi o svých problémech?
- 2.10 Cítíš se někdy v pokušení se sebepoškozovat, když zažíváš silný stres nebo emoce?
- 2.11 Měl/a jsi někdy cigaretu, alkohol nebo nějakou drogu (např. marihuanu)?
- 2.12 Myslíš si, že alkohol je běžná součást společenských akcí?
- 2.13 Je ve tvém okolí někdo, kdo užívá drogy a nabídl ti je někdy?
- 2.14 Zajímáš se o vsazení nebo vsadil/a jsi někdy např. na sportovní výsledky?
- 2.15 Setkal/a ses někdy ve škole s agresivním chováním spolužáka/mezi spolužáky?
- 2.16 Máš nějaký způsob, jak se vypořádat se stresem (např. sport, koníčky, terapie aj.)?
- 2.17 Děláš ve svém životě něco špatného, jen protože nevíš, jak situaci řešit nebo ti nemá kdo pomoci?
- 2.18 Pomohlo by ti, kdyby se problematika rizikového chování více řešila, abys přestal/a dělat určité věci?

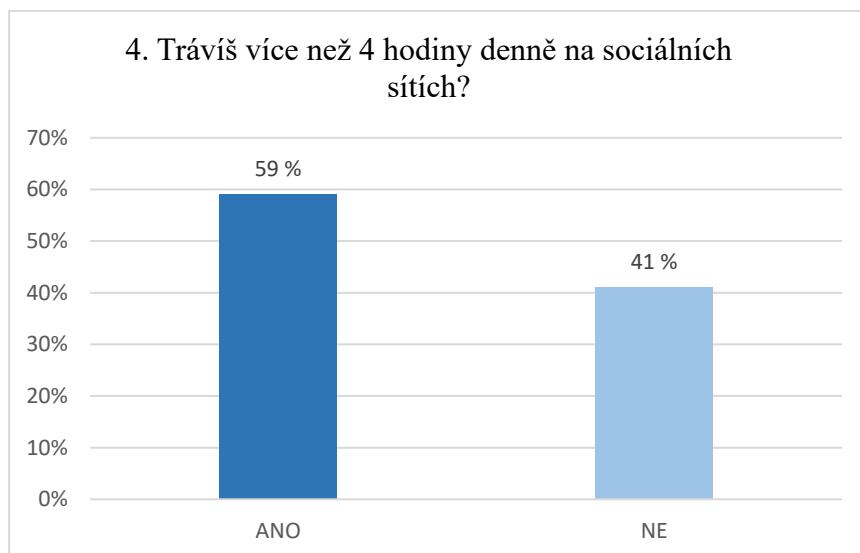
Dotazník včetně výsledků jednotlivých otázek je k dispozici (viz příloha č. P I), nicméně práce bude dále pracovat pouze s vybranými otázkami, které jsou následující:



Obrázek 1: Graf výsledku otázky č. 1 dotazníku

(Zdroj: vlastní, 2025)

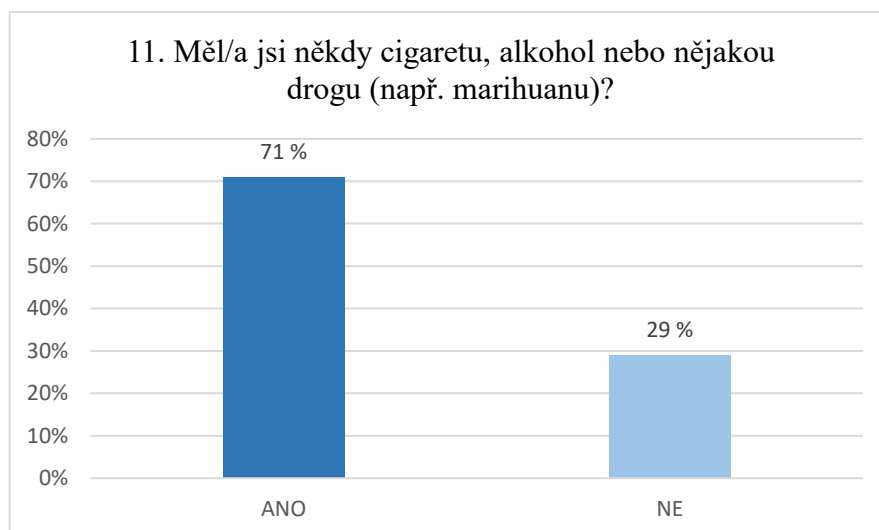
Výsledek této otázky vyjadřuje riziko přizpůsobení se vrstevníkům. Celkem 84 % respondentů odpovědělo kladně, což vykazuje silný vliv skupinového tlaku v chování žáků, kdy více než čtyři pětiny z nich přiznává, že neodolali tlaku kamarádů a jednali v rozporu s vlastním rozhodnutím.



Obrázek 2: Graf výsledku otázky č. 4 dotazníku

(Zdroj: vlastní, 2025)

Výsledek otázky zaměřené na čas strávený na sociálních sítích, značí vysokou míru zapojení žáků do moderních aplikací a možné budování závislosti na technologiích.



Obrázek 3: Graf výsledku otázky č. 11 dotazníku

(Zdroj: vlastní, 2025)

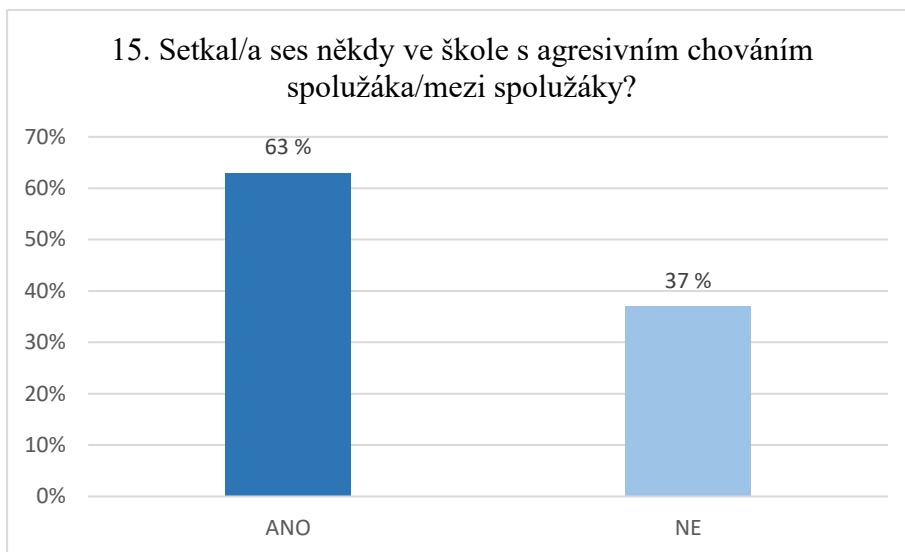
Výsledek 11. otázky dotazníku poukazuje na poměrně vysokou míru expozice žáků k návykovým látkám. Alkohol byl žáky označen za nejčastěji užívanou látku.



Obrázek 4: Graf výsledku otázky č. 12 dotazníku

(Zdroj: vlastní, 2025)

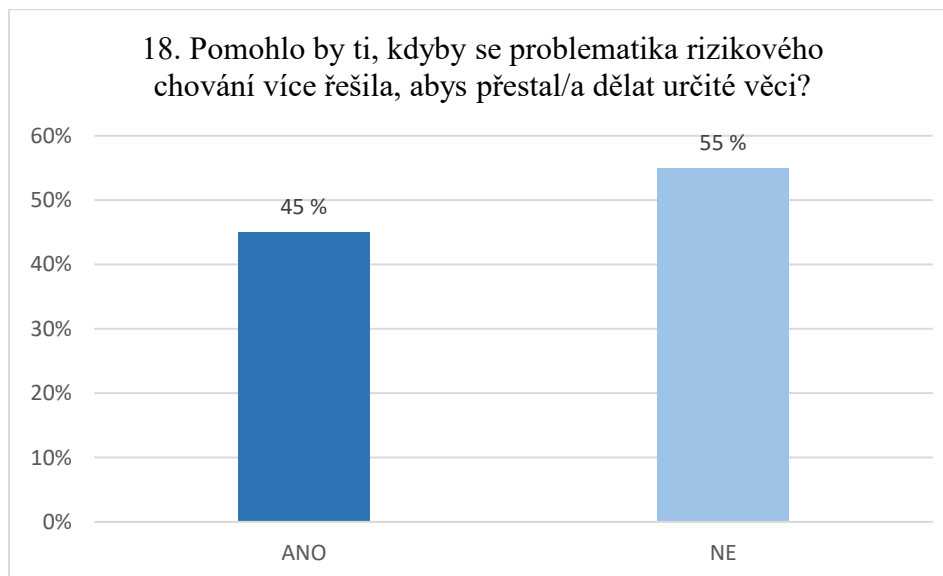
Výsledek této otázky potvrzuje, že alkohol je považován za běžný prvek sociálních setkání mladých lidí.



Obrázek 5: Graf výsledku otázky č. 15 dotazníku

(Zdroj: vlastní, 2025)

U příslušné otázky se žáci setkali nejvíce se rvačkami, posmíváním nebo ničením věcí.



Obrázek 6: Graf výsledku otázky č. 18 dotazníku

(Zdroj: vlastní, 2025)

Předmětem očekávání bylo, že výsledky určitých otázek se budou u jednotlivých škol lišit. Bylo tak domníváno vzhledem k rozdílné lokaci, velikosti nebo způsobu řízení prevence školy. Vyhodnocení dotazníků obou škol toto očekávání nepotvrdilo. Proto je vyhodnocení dotazníku jako celku, nikoliv jako komparace škol. U výše zmíněných otázek je patrná

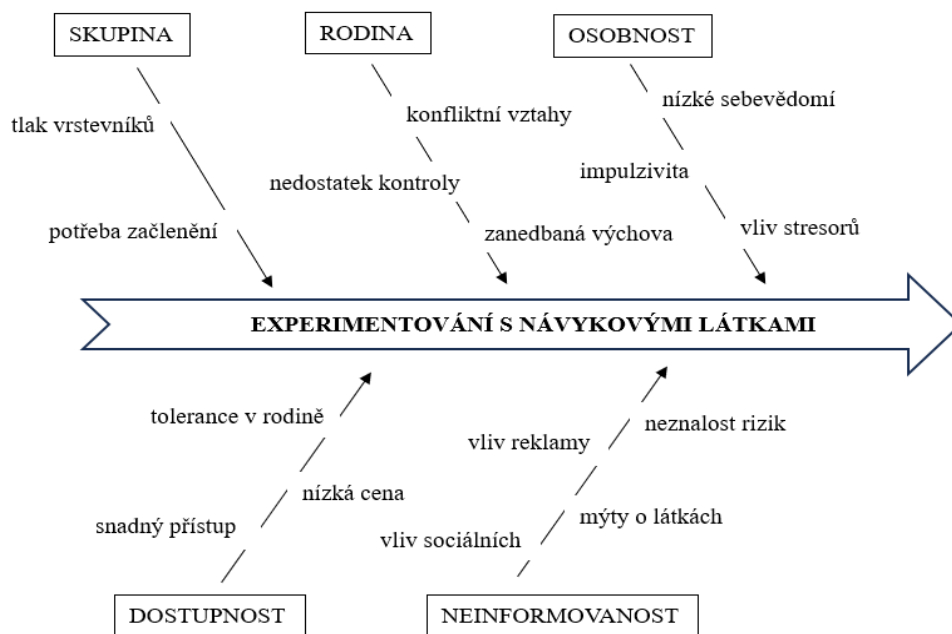
odchylka toho, jak respondenti odpovídali. Na základě těchto zjištění se bude odvíjet směr práce v následující kapitole.

6 IMPLEMENTACE POUŽITÝCH METOD

Tato kapitola se bude zabývat využitím vybraných metod, kterými jsou Ishikawa diagram a matice analýzy rizik. Pomocí Ishikawa diagramu budou identifikovány příčiny zvoleného jevu. Na základě vyhodnocení dotazníku byly vybrány dvě oblasti ke zjištění jednotlivých příčin u „experimentování s návykovými látkami“ a příčiny „nedostatečné edukace žáků“. Matice rizik bude sloužit pro vyhodnocení jednotlivých příčin z hlediska pravděpodobnosti a dopadu.

6.1 Ishikawa diagram návykových látek

Ishikawův diagram je nástroj, který umožňuje systematicky identifikovat a roztrždit možné příčiny problému do hlavních kategorií. Na základě vyhodnocení dotazníkového šetření byl zvolen nejprve diagram zaměřený na návykové látky. Na otázku, zda někdy žáci vyzkoušeli tabák, alkohol nebo drogy, odpovědělo kladně 71 % respondentů. Vzhledem k tak vysokému procentu žáků, kteří mají zkušenost s těmito látkami, byl zvolen pro identifikaci příčin právě Ishikawa diagram.



Obrázek 7: Ishikawa diagram návykových látek

(Zdroj: vlastní, 2025)

Pro analýzu zvoleného problému byla použita metoda i z důvodu přehledného grafického znázornění. Vytvořený diagram se zaměřuje na problém experimentování s návykovými látkami. Příčiny byly rozděleny do následujících oblastí: skupina, rodina, osobnost, dostupnost a neinformovanost. Každý z těchto faktorů tvoří určité jevy, které mohou příčinu potenciálně způsobovat.

Například v oblasti skupinových vztahů byla jako jedna z významných příčin identifikována potřeba jedince začlenit se do kolektivu, která je mnohdy doprovázena tlakem vrstevníků. V oblasti rodinného zázemí se pak jako významné faktory mohou projevit konfliktní vztahy mezi členy rodiny, nedostatek rodičovské kontroly nebo zanedbaná výchova. Tyto faktory mohou značně ovlivnit emoční stabilitu adolescenta, jeho známky ve škole i celkové sociální působení. Jako oblast osobnostních charakteristik žáka bylo zvoleno nízké sebevědomí, impulzivita a vliv vnějších stresorů. Z hlediska dostupnosti určitých látek, může být vyšší šance např. z důvodu nízké ceny, tolerance rodiny a užívání látky rodinného příslušníka, či snadného přístupu, který se váže na užívání látky v domácnosti.

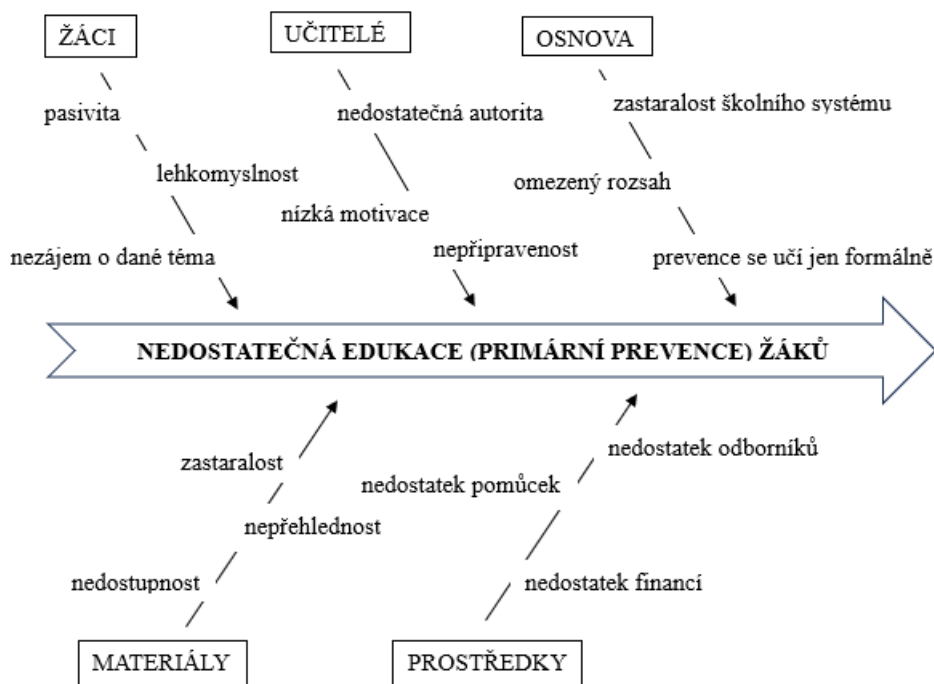
V oblasti neinformovanosti o návykových látkách bývá jako významnou příčinou vliv reklamy, působení sociálních sítí a přetrvávající mýty o účincích a bezpečnosti těchto látek. Byla do této oblasti zahrnuta i nedostatečná znalost rizik s užíváním (důkazem je také otázka č. 11 dotazníku). Dotazník tvořil jednu otázku, kde pokud žák odpověděl, zda někdy vyzkoušel nějakou návykovou látku „ano“, následovala otázka, zda přemýšlel o tom, že by mohla vzniknout závislost. Zde se u žáků prokázala podceněná závažnost rizik spjata s užíváním návykových látek, jelikož 72 % respondentů odpovědělo „ne“. Ovšem stále se jedná pouze o potenciální faktory vzniku příslušného problému, a sice konzumace návykových látek.

Jaké jsou důvody nízké informovanosti a edukaci žáků o návykových látkách je podrobněji znázorněno v následující podkapitole, která se věcí bude zabývat. Pro systematické znázornění byl zvolen taktéž Ishikawa diagram.

6.2 Ishikawa diagram edukace žáků

Řešený problém Ishikawy diagramu je poměrně vážný problém, který může mít značný dopad na zdraví žáků. Rizikové chování nezahrnuje pouze užívání návykových látek, ale týká se mnohdy i vážnějšího chování, kterým může být rizikové sexuální chování, šikana, záškoláctví, závislost na technologiích aj. V dnešní době je o to více důležitější, aby byli žáci dostatečně informováni o tom, co takové chování způsobuje.

Dle dotazníku i ze zpětné vazby od pedagogických pracovníků vyplynulo, že tato problematika má komplexní charakter a její příčiny nelze hledat pouze v jedné konkrétní oblasti. Pro lepší přehlednost a znázornění hlavních příčin bude diagram rybí kosti vhodný i pro tento problém. Následující diagram tak přehledně ilustruje základní oblasti, které se na nedostatečnou edukaci žáků nejčastěji podílejí.



Obrázek 8: Ishikawa diagram nedostatečné edukace žáků

(Zdroj: vlastní, 2025)

Výše vytvořený Ishikawa diagram přehledně zachycuje jednotlivé příčiny a faktory, jež se na tomto stavu podílejí. Příčiny nedostatečné edukace byly rozděleny dle jednotlivých aktérů a oblastí. Těmi nejdůležitějšími, které mohou ovlivňovat kvalitu a rozsah edukace žáků o rizikovém chování byly zvoleny: žáci (popř. vrstevníci), pedagogové, osnova, materiály a potřebné prostředky.

Konkrétní příčiny jsou z hlediska vrstevníků považovány za „normální“ a jako součást dospívání. To potvrdila opět otázka č. 12 dotazníku, kdy 81 % žáků odpovědělo kladně. Dále pak z téže oblasti hraje velkou roli nízké sebevědomí a to tak, že mnozí žáci nemají dostatek informací o tom, co rizikové chování je a jaké může mít důsledky. Skupinový tlak je mnohdy hlavní spouštěč, proč dospívající chtějí nějakou látku ochutnat nebo se začnou nevhodně

chovat. Emoční a kognitivní nevyspělost má pak vliv na schopnost pochopení „ubránit se“ dlouhodobým následkům rizikového chování.

Z oblasti pedagogů si problém znázorněný na Ishikawa diagramu klade za příčiny nedostatečnému proškolení v prevenci rizikového chování. Potenciálním vlivem může být také přetíženost učitelů a jejich méně věnovaný čas prevenci. Pokud škola podporuje preventivní činnost, učitelé ji často považují za okrajovou. Při výuce mohou dojít také obavy ze strany učitele hovořit o tématech jako sexualita, drogy nebo domácí násilí.

Z pohledu osnovy neboli sylabu jednotlivých předmětů, může být prevence rizikového chování málo zakotvená nebo jen formálně. Někdy chybí systémové začlenění a preventivní témata jsou často roztržena, nepropojená mezi předměty. Poslední možnou příčinou z této oblasti je učivo, týkající se prevence, nezahrnuto v hodnocení, a proto jí může být věnována menší pozornost.

Další článek diagramu rybí kosti tvoří materiální příčiny. V případě, že škola nemá k dispozici aktualizované materiály, dochází pak k využívání podpůrných materiálů, které často nereflektují aktuální potřeby a trendy žáků. Příčinou může být také to, že některé materiály nejsou vhodně přizpůsobeny různým věkovým skupinám žáků. Důsledkem nedostatečné edukace žáků lze považovat také nedostatek kvalitních materiálů vhodných pro základní školy.

Poslední oblast rybí kosti tvoří příčiny týkající se prostředků ke vzdělávání žáků. Školy se mnohdy potýkají s nedostatkem finančních prostředků na externí lektory, kvalifikované osoby, preventivní programy či pomůcky. Dochází také k nízké spolupráci se školními psychology, sociálními pracovníky nebo s organizacemi zaměřenými na prevenci. Značný vliv na edukaci žáků má samotná atmosféra školy. Pokud škola nemá otevřenou a bezpečnou atmosféru, žáci mají strach se svěřit s tím, co je tíží a prevence tak selhává.

Zjištěné informace z obou Ishikawa diagramů budou v následující podkapitole použity do druhé metody analýzy rizik této práce.

6.3 Matice rizik

Na základě identifikovaných zdrojů potenciálních hrozeb byla provedena analýza a hodnocení rizik za použití matice rizik. Uvedený nástroj umožňuje systematické přiřazení jednotlivých rizik k pravděpodobnosti výskytu a míře dopadu na primární prevenci rizikového chování. Matice tak slouží jako vizuální pomůcka pro efektivní zjištění klíčových

rizik, která mohou ovlivnit přístup mládeže k tomuto zcela důležitému tématu. Na základě výsledků matice rizik budou stanoveny priority pro zavedení ideálních opatření, která by měla minimalizovat pravděpodobnost výskytu rizik nebo snížit jejich negativní dopady. Pro tuto práci bude použita matice rizik 5x5.

Tabulka č. 4 znázorňuje pravděpodobnost dle 5 bodové hodnotící stupnice.

Tabulka 4: Dopad hrozeb

Závažnost dopadu	Popis dopadu	Hodnota
Nevýznamný	Téměř žádný dopad na žáka nebo na školu.	1
Nízký	Drobné problémy, které lze snadno vyřešit.	2
Střední	Ovlivnění chování nebo výkonu.	3
Vysoký	Vážné problémy s chováním nebo zdravím.	4
Kritický	Závažné zdravotní nebo právní následky.	5

(Zdroj: vlastní, 2025)

Následující tabulka č. 5 popisuje pravděpodobnost výskytu daného jevu dle totožné hodnotící stupnice.

Tabulka 5: Pravděpodobnost výskytu

Pravděpodobnost výskytu	Popis pravděpodobnosti	Hodnota
Velmi nepravděpodobné	Téměř se nevyskytuje.	1
Nepravděpodobné	Může se stát, ale výjimečně.	2
Možné	Občas se vyskytuje.	3
Pravděpodobné	Vyskytuje se poměrně často.	4
Velmi pravděpodobné	Běžné se vyskytuje.	5

(Zdroj: vlastní, 2025)

Ke zjištění očekávané hodnoty rizika (dále jen „OHR“), byla jednotlivá rizika ohodnocena dle závažnosti dopadu hodnotící tabulky č. 4 a pravděpodobností výskytu hodnotící tabulky č. 5. Samotná hodnota rizika tedy vznikla z vynásobení těchto dvou hodnot ($R = P \times D$).

Hodnocení probíhalo ve spolupráci s odborníky z praxe tak, aby byly výstupy co nejvíce relevantní a odpovídaly reálnému prostředí obou škol. Důraz byl kladen zejména na prevenci a včasné odhalení slabých míst ve školství. Tímto způsobem ohodnocena rizika usnadní další postup této práce a zejména usnadní návrh edukačního materiálu, který je primárním cílem celé práce. Více o vybraných rizicích a jednotlivých výsledných hodnotách pojednává tabulka č. 6.

Tabulka 6: Hodnocení rizik

Označení	Riziko	Hodnota dopadu	Hodnota pravděpodobnosti	OHR
R1	Tlak vrstevníků	5	4	20
R2	Potřeba začlenění	3	4	12
R3	Nedostatek kontroly	3	3	9
R4	Konfliktní vztahy	4	3	12
R5	Zanedbaná výchova	4	2	8
R6	Nízké sebevědomí	3	2	6
R7	Impulzivita	2	2	4
R8	Vliv stresorů	3	3	9
R9	Tolerance v rodině	4	3	12
R10	Snadný přístup	3	2	6
R11	Vliv reklamy	2	4	8
R12	Neznalost rizik	2	3	6
R13	Mýty o látkách	2	4	8
R14	Vliv sociálních sítí	3	4	12
R15	Nedostatečná autorita	3	3	9
R16	Lehkomyslnost	3	4	12
R17	Nedostatek odborníků	2	2	4

R18	Omezené finance	2	2	4
R19	Zastaralost dokumentů	2	1	2
R20	Špatné prevenční metody	2	4	8

(Zdroj: vlastní, 2025)

Riziková matice byla sestavena na základě příčin zjištěných pomocí Ishikawa diagramů, které byly využity jako nástroje pro systematickou analýzu potenciálních zdrojů u konzumace návykových látek a neúčinné prevence. Celkem touto metodou bylo zjištěno přibližně 30 příčin, které pokrývaly všechny hlavní oblasti ovlivňující prevenci ve školství.

Vzhledem k rozsahu identifikovaných příčin a s ohledem na přehlednost práce byly do matice rizik zahrnuty pouze klíčové příčiny, které se na základě jejich hodnocení (pravděpodobnost výskytu a závažnost dopadu) jeví jako nejvýznamnější. Výběr právě těchto příčin byl proveden s cílem zaměřit se na ta rizika, jejichž potenciální dopad na prevenci je nejvyšší, a která si zároveň zasluhují prioritu pro obsah edukačního materiálu. Na zbylé méně závažné nebo málo pravděpodobné příčiny lze nahlédnout do diagramů (viz kapitola 6.1, 6.2) a slouží alespoň jako podpůrný kontext při zpracování rybí kosti.

Ohodnocená rizika byla následně rozdělena do jedné ze tří úrovní rizik (viz tabulka č.7).

Tabulka 7: Kategorizace rizik

Úroveň rizika	Rozmezí
Nízké	1-6
Střední	7-19
Vysoká	20-25

(Zdroj: vlastní, 2025)

Tabulka č. 7 popisuje rozdělení rizik dle jejich hodnoty, přičemž rizika jsou rozdělena do tří úrovní – nízká, střední a vysoká. Rizika, která budou vyhodnocena v intervalu 1-6, budou znázorněna zelenou barvou. Rizika spadající do této škály nevyžadují okamžité zásahy, ale měla by být průběžně sledována (z hlediska důležitosti mají však nízkou prioritu). Rizika spadající do škály čísel od 7-19 jsou označena oranžovou barvou. Představují možnou hrozbu, kterou lze řešit plánovaným způsobem. Vyžadují určitou pozornost, analýzu,

a především preventivní opatření (z pohledu důležitosti jde o střední prioritu). Vysoká rizika, kterým by měla být zvýšena pozornost a okamžitá opatření, spadají do intervalu 20 až 25 a jsou zvýrazněna červenou barvou (z hlediska důležitosti představují nejvyšší prioritu a zásah se považuje za neodkladný). Tato kategorizace slouží jako podklad pro vyhodnocení matice rizik této práce viz následující kapitola.

6.4 Vyhodnocení

Na základě výsledků analýzy rizik byla jednotlivá rizika zařazena do příslušných kategorií dle jejich výsledné hodnoty v souladu s tabulkou č. 7 a znázorněna prostřednictvím následující matice rizik, tabulky č. 8.

Tabulka 8: Matice rizika

Pravděpodobnost	5			R1		
	4		R2, R4, R9, R14, R16			
	3	R7, R17, R18	R5, R11, R13, R20			
	2	R19		R3, R8, R15		
	1			R6, R10, R12		
		1	2	3	4	5
Dopad						

(Zdroj: vlastní, 2025)

Na základě úrovně zařazení rizika bude nyní ke každému identifikovanému riziku popsáno odpovídající opatření, které může pomoci k většímu povědomí o rizikovém chování a snížit tak míru jeho výskytu.

Faktory s nízkým rizikem (1-6)

- **R6 (nízké sebevědomí)** = takové riziko lze zaopatřit pomocí zařazení pravidelných třídnických hodin, kde aktivity budou zaměřeny na posilování sebedůvěry, kladné

zpětné vazby od vyučujících nebo tvorba portfolio úspěchu, na čemž žák pracuje s osobními silnými stránkami.

- **R7 (impulzivita)** = lze zařadit do výuky krátké relaxační techniky (např. dechová cvičení), práce s emocemi v rámci etické výchovy nebo podpora při konfliktních situacích.
- **R10 (snadný přístup k návykovým látkám)** = osvěta o škodlivosti dostupných látek, zmínění o právních důsledcích např. prostřednictvím spolupráce s PČR (preventivní přednášky), či zvýšený dohled v okolí školy.
- **R12 (neznalost rizik/důsledků)** = lze zahrnout téma prevence více, než doposud do předmětů jako je výchova ke zdraví, přírodopis, občanská výchova aj. nebo zapojení techniky peer programu (žáci pro žáky).
- **R17 (nedostatek odborníků)** = využití možnosti poradenských zařízení, interní metodik prevence a pravidelná konzultace s ním, případně podpora dalšího vzdělávání pedagogů.
- **R18 (omezené finance)** = využití dostupných bezplatných programů a přednášek, žádosti o dotace tohoto zaměření (krajské dotační programy, MAP), spolupráce s ostatními školami ve smyslu sdílení zdrojů.
- **R19 (zastaralost dokumentů)** = pravidelná aktualizace minimálního preventivního programu (minimálně 1x/rok) tak, aby byl v souladu s platnou legislativou a doporučeními MŠMT.

Faktory se středním rizikem (7-19)

- **R2 (potřeba začlenění)** = podpora vrstevnických vztahů, třídní aktivity různého charakteru, zapojení žáků do rozhodovacích procesů a mimoškolních aktivit.
- **R3 (nedostatek kontroly)** = pravidelná komunikace (mezi žákem a rodičem nebo mezi učiteli a rodiči) v podobě třídních schůzek a konzultací, vytvoření povědomí důležitosti o dozoru, domácí režim a povinnosti na každý den.
- **R4 (konfliktní vztahy)** = PP zaměřené na konfliktní vztahy a nenásilnou komunikaci, posilování třídní atmosféry (soudržnosti).

- **R5 (zanedbaná výchova)** = kontrola ze strany OSPOD a spolupráci s tímto orgánem, taktéž se školním psychologem (pokud je k dispozici), podporování rodinám v krizi, individuální práce s žákem a jeho možnostmi zázemí.
- **R8 (vliv stresorů)** = vybudování relaxačních míst v rámci školy (knihovna, odpočinková zóna, kuchyňka, hřiště aj.), nabídka možnosti anonymního svěření, zapojení témat na duševní zdraví do vyučování.
- **R9 (tolerance v rodině)** = zapojení preventistů při návštěvě rodiče ve škole, sdílení osvědčených zkušeností a příběhů, vedení ke změně přístupu v rodinách.
- **R11 (vliv reklamy)** = projektová vyučovací hodina zaměřena na manipulaci v reklamě, analýza reklamních sdělení v konkrétních hodinách jako je český jazyk nebo výtvarná výchova.
- **R13 (mýty o látkách)** = zapojení odborníků z praxe (např. Kontaktní centrum), kteří mají zkušenosti s lidmi se závislostí, tvorba edukačních projektů žáků na jednotlivé zaměření a prezentování ostatním spolužákům).
- **R14 (vliv sociálních sítí)** = vedení k „digitální gramotnosti“, schopnost umět se chovat na sociálních sítích, schopnost umět rozeznat skutečnost mezi klamem na sítích, bezpečné chování online, prevence kyberšikany.
- **R15 (nedostatečná autorita pedagoga)** = podpora učitelů ze strany vedení k zajištění vhodného školení a mentoringu, důslednost v učitelském sboru.
- **R16 (lehkomyšlnost)** = nabídka volnočasových aktivit, rozvoj těchto zájmů a motivace žáků, vedení k uvědomění nad zdravým životním stylem, projektové dny na různé téma.
- **R20 (nevhodné preventivní programy)** = vyhodnocování efektivnosti dosavadních programů, přizpůsobení programů dle trendů a potřeby žáků, zkusit žáky zapojit do vytváření PP.

Faktory s vysokým rizikem

- **R1 (tlak vrstevníků)** = odhalení skupinové dynamiky včas (mapování kolektivních vztahů a případné okamžité řešení), podpora individuality a zdravého sebevědomí, zajištění preventivních programů na téma „schopnost odmítnutí“, využití školního metodika prevence např. při třídnických hodinách, spolupráce s psychologem.

7 EDUKAČNÍ MATERIÁL

Edukační materiál představuje klíčový nástroj podpory, který slouží nejen k předávání informací, ale i k aktivnímu zapojení žáků do individuálního vzdělávání o určitém rizikovém chování. Hlavním cílem edukačního materiálu není pouze informovat, ale především posilovat schopnost žáků vyhledávat pomoc, orientovat se v dostupných službách a nebát se o svých problémech mluvit.

Materiál bude k dispozici jak elektronicky (možno přiložit na webové stránky základní školy), tak v tištěné podobě (např. na nástěnce školní chodby). Ke každému typu rizikového chování jsou v materiálu zařazeny tematické články, které žákům poskytují základní informace o daném jevu, upozorňují na varovné signály a popisují návrhy ke zlepšení. Nedílnou součástí těchto článků je rychlé přesměrování na odbornou pomoc, či prohloubení informací daného chování. Prostřednictvím QR kódu si žák lehce zjistí např. linky důvěry, krizová centra nebo jiné nápomocné online platformy.

Materiál je koncipován tak, aby byl pro žáky srozumitelný, přehledný a především použitelný v reálném životě. V této kapitole (viz níže) bude představen obsah, struktura a metodické vedení edukačního materiálu. V příloze č. P II pak bude kompletní vizuál edukačního materiálu.

Tabulka 9: Alkohol a experimentování s ním

Alkohol a experimentování s ním	
Jak žák pozná, že má problém?	• Pije častěji, než by chtěl/a. • Pije, protože je nucen/zlákán kamarády. • Má pocit, že bez alkoholu není dost „cool“.
Co by měl žák udělat?	• Naučit se říkat „NE“ - „Díky, ale nechci“. • Najít si zábavu, která nevyžaduje alkohol. • Pokud má obavy, měl by si promluvit s někým, komu důvěřuje.

(Zdroj: vlastní, 2025)

Článek edukačního materiálu, věnovaný alkoholu a experimentování s ním, byl doplněn QR kódem k přesměrování žáků při hledání pomoci nebo více informací. Je možno říci, že webová stránka „www.drogy-info.cz“, kterou si lze otevřít prostřednictvím naskenování QR

kódu v edukačním materiálu, lze použít a dočíst se zde takřka o všech rizikových chování, které byly vybrány do edukačního materiálu. Odkaz byl však přiložen ke zjištění informací o alkoholu. Díky příslušnému webu lze najít řadu užitečných zdrojů a nástrojů zaměřených na prevenci a pomoc žákům, kteří mají problémy s alkoholem. Web nabízí interaktivní mapu, „*Mapa pomoci - drogy-info.cz*“, kde si žáci mohou snadno vyhledat služby adiktologů dle regionu, typu zařízení nebo cílové skupiny. Dle vybraného filtru se zobrazí název dané služby, adresa, jméno lékaře a kontaktní údaje.

Web dále nabízí výsledky mezinárodních studií, které sledují užívání alkoholu a jiných drog mezi 16letými studenty. Takové informace mohou pomoci ostatním žákům nebo rodičům pochopit rozsah problematiky a zaměřit se více na preventivní opatření.

Jako užitečnou součástí webu jsou také materiály zaměřené na prevenci užívání alkoholu, které lze najít pod názvem „*Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí*“ a odkazem „*final02.vp*“. Pro rodiče je pak k dispozici dokument s názvem „*Alkohol a jiné návykové látky u dětí – prevence v rodině*“ na odkazu „*Nespor_Alkohol_aj_navyk-latky_u_deti.pdf*“, který nabízí rady, jak rozpoznat problémy s alkoholem u dětí, či jak na ně reagovat.

Pravidelně publikovaným dokumentem webu, je souhrnná „*Zpráva o alkoholu v ČR 2024*“ na odkazu „*TZ 2025-03-20 PŘÍLOHA 03 Zpráva o alkoholu v ČR 2024 full fin.pdf*“, která poskytuje kompletní přehled o užívání alkoholu a jeho dopadech. Experimentování nejen s alkoholem, ale s návykovými látkami obecně, může mít za důsledek vliv vrstevníků, proto následující článek bude obdobně popsán.

Tabulka 10: Tlak vrstevníků

Tlak vrstevníků	
Jak žák pozná, že je pod tlakem?	• Má strach, říct „ne“, aby neztratil kamarády. • Dělá věci, které by za normálních okolností neudělal. • Často je přemlouván k něčemu, co nechce. • Začíná lhát, vynechává školu, dochází k rozporu s rodiči.
Co by měl žák udělat?	• Stanovit si hranice a nenechat se ovlivnit.

	• Najít si partu, kde se bude cítit dobře a nebude k ničemu nucen. • Požádat o radu rodiče, učitele nebo vhodného kamaráda.
--	--

(Zdroj: vlastní, 2025)

Přesměrování na stránku s názvem „*Nenech to být*“ a odkazem „*Nejpoužívanější whistleblowingový software v ČR l Pro firmy i školy. | Nenech to být*“, může být pro žáky velmi usnadňující. Jelikož se dospívající často bojí mluvit nahlas kvůli strachu z odvety nebo studu, příslušná stránka nabízí nahlášení problému anonymně. K nahlášení věci se lze dostat prostřednictvím naskenování QR kódu, následně je nutno rozbalit možnosti vpravo nahoře a zvolit „*Řešení pro – žáky*“. Zpráva je adresná, čímž se nedostane na veřejnost, ale přímo ke školnímu metodikovi nebo odpovědnému pedagogovi. Jedná se o jednu z možností, jak lze naložit s citlivými údaji bezpečně a profesionálně.

Taková možnost oznámení dává žákům najevo, že existuje bezpečný a rychlý způsob, jak řešit své problémy. Díky tomu se v řešení mohou cítit sebedůvěryhodněji a říct tak „NE“ negativnímu vlivu vrstevníků. Tato varianta napomáhá budovat prostředí, kde je normální problémy řešit, nikoliv je ignorovat. Lze říci, že to může být jako varovný signál pro žáky, kteří jsou v roli „útočníka“ zjistí, že škola na problémy reaguje.

Tabulka 11: Kyberšikana a nebezpečí na internetu

Kyberšikana a nebezpečí na internetu	
Jak žák pozná, že je obětí šikany?	• Opakovaně obdrží citlivé nebo urážlivé zprávy. • Bez svolení byly zveřejněny osobní údaje žáka.
Co by měl žák udělat?	• Neodpovídat na takové zprávy a blokovat odesílatele. • Uložit si nějaké důkazy (např. screenshoty, zprávy). • Svěřit se někomu důvěryhodnému nebo incident nahlásit na policii.

(Zdroj: vlastní, 2025)

Pokud si žák prochází kyberšikanou nebo si chce jen zjistit více informací, byl v edukačním materiálu přiložen QR kód na stránku s názvem „*Internetem bezpečně*“ a odkazem „*Rizika online komunikace - INTERNETEM BEZPEČNĚ*“. Na webu mohou žáci najít užitečné a srozumitelné informace o rizicích komunikace na sítích, lépe porozumět hrozbám na internetu a přiučit se tím, jak se před nimi lze chránit.

Stránka vysvětluje, co je kyberšikana a jaké má formy (např. urážlivé zprávy, šíření citlivých informací, krádež identity aj.) a jaké jsou dopady na oběť. Žáci se mohou dočíst také co je sexting, jaká rizika s sebou nese (např. zneužití intimních fotografií či videí, vydírání) a proč je důležité na žádosti o takový obsah nereagovat a neprodleně informovat rodiče. Žáci se mohou dozvědět, jakým způsobem útočníci navazují kontakt (např. pochvaly, lichocení) pro získání důvěry s cílem domluvit osobní setkání, kde mnohdy dochází k ublížení nebo zneužití mladistvých. Upozorňuje na taktiky, které útočníci používají a jak se dá před nimi vyvarovat.

Tabulka 12: Znepokojivé myšlenky a deprese

Znepokojivé myšlenky a deprese	
Jak žák pozná, že potřebuje pomoci?	• Cítí se smutně nebo osaměle již delší dobu. • Nemá chuť k jídlu, má potíže se spánkem nebo nemá chuť do běžných aktivit. • Sklony k negativnímu vnímání okolí.
Co by měl žák udělat?	• Promluvit si s blízkou osobou. • Obrátit se na odborníky (např. linka bezpečí 116).

(Zdroj: vlastní, 2025)

Dlouhodobé znepokojivé myšlenky žáka, odkazuje edukační materiál na linku bezpečí. Jedná se o bezplatnou a anonymní službu pro děti a mladé lidi v České republice, která poskytuje pomoc v krizových situacích, včetně psychických problémů, jako jsou deprese. Linka poskytuje okamžitou psychologickou pomoc s odborníkem, který dokáže naslouchat, podpořit a pomoci lépe uchopit, co se děje. Umí pojmenovat o jaký jev se jedná, najít úlevu nebo první kroky ke zlepšení. Linka je k dispozici nepřetržitě a pomáhá řešit psychické potíže jakékoliv příčiny (např. sebepoškozování, sebevražedné myšlenky, rodinné problémy, problémy ve škole, zamilovanost, nechtěné těhotenství, identita – otázky ohledně pohlaví a obavy z reakce okolí, zneužívání nebo týrání, kybernetické problémy aj.).

Tabulka 13: Závislost na technologiích

Závislost na telefonu, hrách a sociálních sítích	
Jak žák pozná, že je závislý?	• Nedokáže být chvíli offline (cítí se špatně, když nemá přístup k internetu). • Hraje nebo scrolluje do noci, přestože je unavený. • Má špatnou náladu, když nemá u sebe telefon.
Co by měl žák udělat?	• Zkusit si nastavit pravidla, kdy být online (např. 1h/den). • Najít si i jinou aktivitu – sport, čtení, čas s kamarády. • Najít si někoho, kdo má stejný problém a motivovat se navzájem. • Pokud to sám nezvládne, měl by se svěřit dospělému.

(Zdroj: vlastní, 2025)

U článku, kde je popisována problematika závislosti na technologiích, jsou žáci odkázáni na web s názvem „E-bezpečí“ na odkazu „[Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí](#)“. Web obsahuje vysvětlení pojmu digitální závislosti, jak vzniká, jak ji pozvat a jak s ní pracovat. Veškerý obsah na tomto webu je srozumitelný a je pochopitelný i pro žáky (není odborný, ale prakticky zaměřený). Na webu je možnost udělat si krátký test závislosti na telefonu, hrách nebo sociálních sítích. Výsledek testu může být pro žáka první krok k uvědomění problému. Dále je zde nabídka konkrétních tipů, jak omezit čas online, jak si nastavit hranice používání technologií a naopak jak podpořit offline aktivity. Zajímavostí jsou reálné příběhy žáků a studentů, kteří bojovali se závislostí takového charakteru.

ZÁVĚR

Tato diplomová práce se zabývala problematikou primární prevence rizikového chování u žáků základních škol, přičemž jejím hlavním cílem bylo vytvoření edukačního materiálu, který by mohl sloužit jako podpůrný nástroj pro žáky v situacích, kdy se setkávají s náročnými životními tématy (např. návykové látky, šikana, deprese a další formy rizikového chování). Vzhledem ke komplexnosti a šířce této oblasti bylo zřejmé, že nebude možné obsáhnout všechny aspekty problematiky do hloubky, nicméně práce si kladla za cíl zaměřit se na ty nejaktuálnější jevy, které se mezi žáky vyskytují.

Teoretická východiska poukázala na všechny možné rizikové chování, kterými si žáci základních škol mohou procházet. Primární prevence byla popisována jako nedílnou součástí v předcházení vzniku dříve, než se projeví v konkrétní podobě.

V praktické části pak byla provedena analýza současného stavu primární prevence prostřednictvím vyhodnocení Minimálního preventivního programu obou základních škol. Následovalo dotazníkové šetření, jehož cílem bylo zjistit jaké formy rizikového chování jsou mezi žáky nejčastější. Výsledky ukázaly, že nejvýrazněji se v prostředí základních škol vyskytují projevy spojené s návykovými látkami, agresivitou a závislostí na sociálních sítích.

Na základě těchto dat byla dále aplikována metodika Ishikawova diagramu a matice rizik, které pomohly lépe vizualizovat a strukturovat příčiny a následky jednotlivých jevů (experimentování s návykovými látkami a nedostatečné edukace žáků o rizikovém chování). Zmíněné metody posloužily jako primární podklad pro vytvoření edukačního materiálu, jenž je cíleně zaměřen na konkrétní oblasti, které byly v rámci práce zjištěny jako nejvíce problematické. Materiál má sloužit jako prevenční opora pro žáky, kteří se mohou díky němu lépe zorientovat v obtížných situacích, najít potřebné informace a v ideálním případě i cestu k pomoci.

Přestože nelze očekávat okamžitý a měřitelný dopad takového materiálu, jeho vytvoření představuje určitý krok vpřed směrem k cílenější a efektivnější prevenci. Prevence rizikového chování v tak raném věku je proces dlouhodobý, vyžadující spolupráci všech zainteresovaných stran – školy, rodiny i samotných žáků. Tato práce se snažila poukázat na to, že vhodně zvolená edukace žáků může přispět k tomu, aby se primární prevence stala srozumitelnější a dostupnější.

Vzhledem k rozsahu a hloubce tématu zůstává mnoho oblastí, které by bylo vhodné dále analyzovat (např. domácí násilí, vliv digitálního prostředí na rizikové chování, genderové rozdíly apod.). Lze tuto práci vnímat jako užitečné téma do diskuze o tom, jakým způsobem je možné preventivní působení v oblasti rizikového chování zefektivnit a jak zapojit samotné žáky do aktivní role v péči o své sebevědomí, duševní a sociální zdraví.

S ohledem na výše zmíněné dosažené výsledky mohu konstatovat, že hlavní cíl a záměr práce se podařilo úspěšně zrealizovat.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ALGOZZINE, Bob a SPOONER, Fred, 2021. *Handbook of Effective Inclusive Elementary Schools*. Online. Taylor & Francis. ISBN 9781000456202. Dostupné z: https://www.google.cz/books/edition/Handbook_of_Effective_Inclusive_Elementa/foVAEAAAQBAJ?hl=cs&gbpv=0. [cit. 2025-01-21].

BENDL, Stanislav, 2015. *Vychovatelství: Učebnice teoretických základů oboru*. Grada. ISBN 978-80-247-9762-5. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/vychovatelstvi-885/>.

BENÍŠKOVÁ, Tereza, 2007. *První třídou bez pláče: výběr školy, první školní den, učitelé a spolužáci, domácí příprava, mimoškolní činnost, když nastanou problémy*. Pro rodiče. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-1906-1. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/prvni-tridou-bez-place-119/>.

BENNINGFIELD, Margaret, 2015. *School Mental Health, An Issue of Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. 2. Elsevier Health Sciences. ISBN 9780323370134.

DOLEJŠ, Martin a OREL, Miroslav, 2017. *Rizikové chování u adolescentů a impulzivita jako prediktor tohoto chování*. Online. Univerzita Palackého v Olomouci. Dostupné z: https://www.google.cz/books/edition/Rizikov%C3%A9_chov%C3%A1n%C3%AD_u_a_dolescent%C5%AF_a_imp/VY5LDwAAQBAJ?hl=cs&gbpv=1. [cit. 2025-01-15].

FEDOTOV, Yury, 2019. *Strengthening the rule of law through education*. UNESCO. ISBN 9789231003080.

FIALOVÁ, Ludmila; FLEMR, Libor a MARÁDOVÁ, Eva, 2016. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Karolinum. ISBN 978-80-246-2921-6. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/vzdelavaci-oblast-clovek-a-zdravi-v-soucasne-skole-5562/>.

FINGLAS, Paul a TOLDRA, Fidel, 2015. *Encyclopedia of Food and Health*. Elsevier Science. ISBN 9780123849533.

GILLERNOVÁ, Ilona a KREJČOVÁ, Lenka, 2012. *Sociální dovednosti ve škole: škola jako zajímavý sociální svět : úspěšná komunikace učitele a žáka : diagnostika školní třídy : inspiromat her a cvičení*. Pedagogika. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3472-9.

HEALTH AND HUMAN SERVICES, 1992. *Healthy Children 2000; National Health Promotion and Disease Prevention Objectives Related to Mothers, Infants, Children, Adolescents, and Youth*. Jones and Bartlett. ISBN 9780867207569.

HNILICA, Jiří a FOTR, Jiří, 2014. *Aplikovaná analýza rizika ve finančním managementu a investičním rozhodování: 2., aktualizované a rozšířené vydání*. Grada. ISBN 978-80-247-9185-2. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/aplikovana-analyza-rizika-ve-financnim-managementu-a-investicnim-rozhodovani-2368/>.

JENSON, Jeffrey M. a BENDER, Kimberly, 2014. *Preventing Child and Adolescent Problem Behavior*. Oxford University Press. ISBN 9780199766598.

JŮN, Hynek a MARVÁNOVÁ VARGOVÁ, Branislava, 2015. *Metodika práce AP: Prevence a zvládání problémového chování*. Palacky University Olomouc. ISBN 9788024447063.

KALINA, Kamil, 2015. *Klinická adiktologie*. Grada. ISBN 978-80-247-9791-5. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/klinicka-adiktologie-2141/>.

KLIMEŠOVÁ, Šárka, 2015. *Metodika práce AP: Práce s třídním klimatem*. Online. Palacky University Olomouc. ISBN 9788024447094. Dostupné z: https://www.google.cz/books/edition/Metodika_pr%C3%A1ce_AP_Pr%C3%A1ce_s_t%C5%99%C3%ADdn%C3%ADm_k/U28vEQAAQBAJ?hl=cs&gbpv=1&kptab=overview. [cit. 2025-01-12].

KOLEKTIV AUTORŮ, 2015. *Děti a jejich sexualita - rádce pro rodiče a pedagogy*. Online. Albatros Media. ISBN 9788026407652. Dostupné z: https://www.google.cz/books/edition/D%C4%9Bti_a_jejich_sexualita_r%C3%A1dce_p_ro_rodi/LCC2DwAAQBAJ?hl=cs&gbpv=0. [cit. 2025-01-21].

KOPECKÝ, Kamil, 2015. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Monografie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4861-9.

KUKLA, Lubomír a kolektiv, 2016. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Grada. ISBN 978-80-271-9223-6. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/socialni-a-preventivni-pediatrie-v-soucasnem-pojeti-1365/>.

MACHOVÁ, Jitka; KUBÁTOVÁ, Dagmar a , kolektiv, 2016. *Výchova ke zdraví*. Online. 2. Grada Publishing. ISBN 9788027109937. Dostupné z: https://www.google.cz/books/edition/V%C3%BDchova_ke_zdrav%C3%AD/V7f9CwAAQBAJ?hl=cs&gbpv=1. [cit. 2025-01-19].

MAREŠ, Jiří a KEZBA, Vladimír, 2024. *Psychologie zdraví*. Grada Publishing. ISBN 9788024744117.

MARGRETE MELTZER, Helle; ØYSTEIN FOTLAND, Tor; ALEXANDER, Jan a ELIND, Elisabeth, 2008. *Risk Assessment of Caffeine Among Children and Adolescents in the Nordic Countries*. Nordic Council of Ministers. ISBN 9789289317313.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007. Online. Vybrané termíny primární prevence. Dostupné z: https://msmt.gov.cz/file/7265_1_2/download/. [cit. 2025-02-21].

NABUCO DE ABREU, Cristiano; YOUNG, Kimberly a , 2017. *Internet Addiction in Children and Adolescents*. Online. Springer Publishing Company. ISBN 9780826133731. Dostupné z: https://www.google.cz/books/edition/Internet_Addiction_in_Children_and_Adole/EFICDgAAQBAJ?hl=cs&gbpv=0. [cit. 2025-01-20].

PETRÁŠ, Petr; JARMAROVÁ, Jitka a LAUERMAN, Marek, 2015. *Metodika práce AP: Komunikace s dalšími účastníky inkluzivního vzdělávání*. Palacky University Olomouc. ISBN 9788024447117.

PROCHÁZKA, Miroslav, 2019. *Metodik prevence a jeho role na základní škole*. V Praze: Pasparta. ISBN 978-80-88290-28-5.

PUGNEROVÁ, Michaela, 2019. *Psychologie: Pro studenty pedagogických oborů*. Grada. ISBN 978-80-271-2789-4. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/psychologie-5906/>.

SPANIARDI, Alma a MODI AVARI, Janki, 2023. *Teens, Screens, and Social Connection* -. Online. Springer International Publishing. ISBN 9783031248047. Dostupné z: https://www.google.cz/books/edition/Teens_Screens_and_Social_Connection/Mya0EAAQBAJ?hl=cs&gbpv=1. [cit. 2025-01-20].

TRANSPARENCY INTERNATIONAL, 2016. *Global Corruption Report: Sport*. Taylor & Francis. ISBN 9781317443759.

VALIŠOVÁ, Alena a HANA KASÍKOVÁ (EDS.), 2010. *Pedagogika pro učitele: 2., rozšířené a aktualizované vydání*. Online. Grada. ISBN 978-80-247-7518-0. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/pedagogika-pro-ucitele-1903/>. [cit. 2025-01-18].

VALIŠOVÁ, Alena a KOVAŘÍKOVÁ, Miroslava, 2021. *Obecná didaktika a její širší pedagogické souvislosti v úkolech a cvičeních*. Grada. ISBN 9788027132492.

VAVRYSOVÁ, Lucie, 2018. *Rizikové aktivity, depresivita a vybrané osobnostní rysy u českých adolescentů z dětských domovů se školou a z výchovných ústavů*, 2018. Online. Palacky University Olomouc. ISBN 9788024454276. Dostupné z: https://www.google.cz/books/edition/Rizikov%C3%A9_aktivity_depresivita_a_vybran/GmSJDwAAQBAJ?hl=cs&gbpv=0. [cit. 2025-01-13].

VETEŠKA, Jaroslav a FISCHER, Slavomil, 2020. *Psychologie kriminálního chování: Vybrané otázky etiologie, andragogické intervence a resocializace*. Grada. ISBN 978-80-271-1480-1. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/psychologie-kriminalniho-chovani-6695/>.

WASSERMAN, Danuta a WASSERMAN, Camila, 2021. *Oxford Textbook of Suicidology and Suicide Prevention*. Oxford University Press. ISBN 9780198834441.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2021. *Helping Adolescents Thrive Toolkit, Strategies to Promote and Protect Adolescent Mental Health and Reduce Self-harm and Other Risk Behaviours 2021*. United Nations Children's Fund. ISBN 9789240025554.

ZVÍTORSKÝ, Michal; BENDL, Stanislav a RICHTEROVÁ, Magdalena, 2021. *Příběh školní šikany: učebnice pro pedagogické pracovníky*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4825-5.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Graf výsledku otázky č. 1 dotazníku.....	50
Obrázek 2: Graf výsledku otázky č. 4 dotazníku.....	50
Obrázek 3: Graf výsledku otázky č. 11 dotazníku.....	51
Obrázek 4: Graf výsledku otázky č. 12 dotazníku.....	51
Obrázek 5: Graf výsledku otázky č. 15 dotazníku.....	52
Obrázek 6: Graf výsledku otázky č. 18 dotazníku.....	52
Obrázek 7: Ishikawa diagram návykových látek.....	54
Obrázek 8: Ishikawa diagram nedostatečné edukace žáků.....	56

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Možnosti přístupu k rizikovému chování	22
Tabulka 2: Témata primární prevence ve výuce školy „Alfa“	38
Tabulka 3: Témata primární prevence ve výuce školy „Beta“	45
Tabulka 4: Dopad hrozeb	58
Tabulka 5: Pravděpodobnost výskytu	58
Tabulka 6: Hodnocení rizik.....	59
Tabulka 7: Kategorizace rizik.....	60
Tabulka 8: Matice rizika	61
Tabulka 9: Alkohol a experimentování s ním.....	64
Tabulka 10: Tlak vrstevníků	65
Tabulka 11: Kyberšikana a nebezpečí na internetu	66
Tabulka 12: Znepokojivé myšlenky a deprese.....	67
Tabulka 13: Závislost na technologiích	68

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

KHS	Krajská hygienická stanice
MAP	Místní akční plán vzdělávání
MPP	Minimální preventivní program
OHR	Očekávaná hodnota rizika
OSPOD	Orgán sociálně-právní ochrany dětí
PČR	Policie České republiky
PP	Preventivní program
SVI	Systém včasné intervence
SVP	Středisko výchovné péče
ÚP ČR	Úřad práce České republiky
ZŠ	Základní škola

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník pro žáky

Příloha P II: Edukační materiál

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK PRO ŽÁKY

1. Udělal jsi někdy něco, co chtěli ostatní, ačkoliv jsi věděl/a, že to není správné?
ANO - 84 %
NE – 16 %

2. Když tě někdo požádá, abys něco zkusil/a, dělá ti problém ho odmítnout, přestože víš, že to není správné?
ANO – 28 %
NE – 72 %

3. Jak často piješ kávu nebo energetické nápoje?
a) Každý den – 5 %
b) 1x – 2x týdně – 31 %
c) 3x – 4x týdně – 11 %
d) Nepiju vůbec – 53 %

4. Trávíš více než 4 hodiny denně na sociálních sítích?
ANO – 59 %
NE – 41 %

5. Setkal/a jsi se někdy s šikanou na sociálních sítích?
ANO – 32 %
NE – 68 %

6. Lákalo tě někdy vyzkoušet např. challenge/látka/výrobek, kterou jsi viděl/a na sociálních sítích (např. na Tik Toku, Instagramu apod.)?
ANO – 47 %
NE – 53 %

7. Setkal/a jsi se někdy s tím, že po tobě někdo na sociálních sítích vyžadoval intimní fotografie?

ANO – 73 %

NE – 27 %

8. Cítíš se špatně, když nemáš přístup k internetu?

ANO – 33 %

NE – 67 %

9. Svěřuješ se rodičům nebo komunikuješ s nimi o svých problémech?

ANO – 47 %

NE – 53 %

10. Cítíš se někdy v pokušení se sebepoškozovat, když zažíváš silný stres nebo emoce?

ANO – 24 %

NE – 76 %

11. Měl/a jsi někdy cigaretu, alkohol nebo nějakou drogu (např. marihuanu)?

ANO – 71 %

NE – 29 %

Pokud ano:

O jakou látku se jednalo? -

a) Cigarety (klasické, elektronické - vapoo, iqos, elfbar apod.) – 36 %

b) Alkohol (pivo, víno, tvrdý alkohol, likéry, slivovice) – 58 %

c) Drogy (marihuana, houbičky, extáze, kokain, hašiš, pervitin apod.) – 6 %

Přemýšlel/a jsi někdy nad tím, že bys mohl/a mít problém s cigaretami, alkoholem nebo drogami?

ANO – 9 %

NE – 91 %

Pokud ne:

Láká tě někdy vyzkoušet cigarety, alkohol nebo drogy, protože se to děje ve tvém okolí?

ANO – 28 %

NE – 72 %

12. Myslíš si, že alkohol je běžná součást společenských akcí?

ANO – 81 %

NE – 19 %

13. Je ve tvém okolí někdo, kdo užívá drogy a nabídl ti je někdy?

ANO – 17 %

NE – 83 %

14. Zajímáš se o vsázení nebo vsadil/a jsi někdy např. na sportovní výsledky?

ANO – 21 %

NE – 79 %

15. Setkal/a ses někdy ve škole s agresivním chováním spolužáka/mezi spolužáky (např. rvačky, fackování, ničení věcí, posmívání aj.)?

ANO – 63 %

NE – 37 %

Pokud ano, napiš s čím: rvačky, posmívání, urážky, ničení věcí, vulgarismy.

16. Máš nějaký způsob, jak se vypořádat se stresem (např. sport, koníčky, terapie aj.)?

ANO – 77 %

NE – 23 %

17. Děláš ve svém životě něco špatného, jen protože nevíš, jak situaci řešit nebo ti nemá kdo pomoci?

ANO – 31 %

NE – 69 %

18. Pomohlo by ti, kdyby se problematika rizikového chování více řešila, abys přestal/a dělat určité věci?

ANO – 45 %

NE – 55 %

*Dotazníkové šetření je zcela anonymní a slouží pouze pro vyhodnocení diplomové práce.

PŘÍLOHA P II: EDUKAČNÍ MATERIÁL

TLAK VRSTEVNÍKŮ



Jak poznám, že jsem pod tlakem?

- Mám strach, říct „ne“, abych neztratil/a kamarády.
- Dělán věci, které bych za normálních okolností neudělal/a.
- Často mě přemlouvají k něčemu, co nechci.
- Začínám lhát, vynechávám školu, mám potíže doma.



Co dělat?

- Stanov si hranice a nenech se ovlivnit.
- Najdi si partu, kde se budeš cítit dobře.
- Požádej o radu rodiče, učitele nebo vhodného kamaráda.

ZNEPOKOJIVÉ MYŠLENKY



Jak poznám, že potřebuji pomoci?

- Cítím se smutně nebo osaměle delší dobu.
- Nemám chuť k jídlu, nemohu spát nebo se mi nechťejí dělat běžné aktivity.



Co dělat?

- Promluv s blízkou osobou.
- Obrať se na odborníka (např. linka bezpečí 116).

Kde jinde hledat pomoc?

-  Linka bezpečí: 116 111 (je zdarma a anonymní)
-  Modrá linka: 608 902 410
-  Online pomoc: www.iporadna.cz



PAMATUJ, ŽE NIKDY NEJSI NA PROBLÉMY SÁM/SAMA!
NEMĚJ STRACH POŽÁDAT O POMOC.



MOŽNOSTI
**CO
DĚLAT,
KDYŽ SI
NEVÍM
RADY?**



EXPERIMENTOVÁNÍ S ALKOHOLEM



Jak poznám, že mám problém?

- Piju častěji, než bych chtěl/a.
- Piju, protože mě k tomu lákají kamarádi.
- Mam pocit, že bez alkoholu nejsem dost „cool“.



Co dělat?

- Nauč se říkat „NE“ - „Díky, ale nechci“.
- Najdi si zábavu, která nevyžaduje alkohol.
- Pokud máš obavy, promluv si s někým, v kom máš důvěru.



KYBERŠIKAN A NEBEZPEČÍ NA INTERNETU



Jak poznám, že jsem obětí šikany?

- Někdo mi posílá citlivé nebo urážlivé zprávy.
- Byly zveřejněny mé osobní údaje bez mého svolení.



Co dělat?

- Neodpovídej a blokuj odesílatele.
- Ulož si důkazy (screenshoty, zprávy).
- Svěřit se někomu, komu věříš nebo věc nahlas policii.

ZÁVISLOST NA TELEFONU



Jak poznám, že jsem závislý/á na telefonu, hrách nebo sociálních sítích?

- Nedokážu být chvíli offline.
- Hraji nebo scrolluji do noci, přestože jsem unavený/á.
- Mám špatnou náladu, když nemám mobil.



Co dělat?

- Zkus si nastavit pravidla, kdy být online (např. 1h/den).
- Najdi si i jinou aktivitu – sport, čtení, čas s kamarády.
- Najdi si někoho, kdo má stejný problém a motivujte se navzájem.

