



KUCHAŘKA

(nejen) pro školní metodiky
prevence

PŘEDMĚT

Primární prevence rizikového chování

JMÉNO _____

ŠKOLA _____

TŘÍDA _____

R O K 2025 _____

OBSAH

Co když dítě (asi) bere drogy ?	1–2
Když “pití čaje” škodí: KRATOM	3–4
HHC není THC?: HHC	5–6
Když žvýkání škodí: NIKOTINOVÉ SÁČKY	7–8
Vape, vapo, vapík, elfbar?: E-CIGARETY	9–10
Když pití škodí: ENERGY DRINKY	11–12
Když energie ubližuje: ENERGY PUKY/SÁČKY	13–14
Mobilní telefon; Když už je toho moc: NOMOFOBIE	15–16
Hraj zodpovědně: GAMBLING	17–18
Když život bolí: SEBEPOŠKOZOVÁNÍ	19
Když jsi v koutě: ŠIKANA	20
Když to doma bolí: NÁSILÍ V RODINĚ	21
Jak poznat dítě, které trpí DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM	22
Jak mluvit s dítětem, které má DUŠEVNÍ PROBLÉMY	23
Kdo je kdo: ŠKOLNÍ PORADENSKÉ PRACOVISŤE	24
KRIZOVÝ PLÁN	25–29
DŮLEŽITÉ KONTAKTY	30

ÚVODNÍ SLOVO

Milé kolegyně, milí kolegové,

v ruce právě držíte „**Kuchařku pro školní metodiky prevence**“ – stručného a praktického pomocníka pro každodenní práci v oblasti prevence na školách. Vznikla svědomím, že vaše práce je nesmírně důležitá a často plná výzev, na které je potřeba reagovat rychle, citlivě a s rozvahou.

Brožura přináší přehled ověřených informací k tématům, se kterými se ve školách dnes běžně setkáváme – například návykové látky, nové formy závislostí, šikana, sebepoškozování nebo duševní zdraví. Nejde o výčet všeho, co může ve škole nastat, ale o praktický základ, ke kterému se můžete vracet. Najdete zde také tipy v podobě pracovního listu, jak se na možné krizové situace připravit. Víme totiž, že dobrá příprava může být klíčem k zvládnutí náročných okamžiků.

Tato brožura není určena žákům ani jako výzdoba na nástěnkou – je vytvořená pro dospělé, kteří s dětmi pracují. Má být opěrným bodem pro školní metodiky prevence, výchovné poradce, členy školního poradenského pracoviště i další pedagogy, kteří chtějí mít důležité informace rychle po ruce.

Průvodním principem brožury je přístup harm reduction, tedy snižování rizik. To znamená, že se nesnažíme svět přemalovat na růžovo ani moralizovat. Místo toho vycházíme z reality: některá **rizika existují – a naším cílem je minimalizovat jejich dopad** a nabídnout mladým lidem podporu, která je posiluje, informuje a respektuje jejich vývojové možnosti.

Na konci brožury najdete i užitečné kontakty a odkazy, které se mohou hodit, pokud se rozhodnete do řešení situace zapojit další odborníky.

Každá stránka nabízí prostor pro vaše poznámky a postřehy – protože prevence není o univerzálních návodech, ale o zkušenostech, které si každý z vás přináší do své školy.

Věříme, že vám “Kuchařka” bude dobrým pomocníkem i spolehlivou oporou!

CO KDYŽ DÍTĚ (ASI) BERE DROGY?

Informace, které mohou pomoci



NESTYŽTE SE

Nehleďte, kdo za to může. Je potřeba si přiznat, že se to děje a řešit to. Nedávejte si automaticky vinu! **ZAVISLOST JE NEMOC.**

1



NEPANIKAŘTE

Vše si pořádně promyslete. Tento problém nevznikl ze dne na den a ze dne na den ho také nevyřešíte.

2

SVĚŘTE SE

Promluvte si o situaci s někým, komu důvěřujete. Proberte situaci se svým partnerem nebo kamarádkou.

3



VYHLEDEJTE POMOC

Nebud'te v tom sami! Vyhledejte pomoc odborníků, kteří vám poradí, co můžete udělat.

4

INFORMUJTE SE

Vyhledejte si informace o daném problému. Porozhlédněte se ve svém okolí, zda zde není poradna, kde by vám mohli pomoci.

5

PROMLUVTE SI

KOMUNIKACE! Buďte otevření, pohovořte se svým dítětem, zjistěte, co se děje. Hovořte o tom, z čeho máte obavy. Nemoralizujte, neodsuzujte.

6



POZOR NA KOUZLA

Neočekávejte, že se vše vyřeší zákazy nebo rozhovorem. Buďte opatrní k rychlým a zázračným řešením. Málokdy se vše vyřeší rychle a jednoduše.

7

BUĎTE DŮSLEDNÍ

Dopředu se domluvíte na postupu, pravidlech a hranicích. Bezpodmínečně buďte důslední v jejich dodržování.

8

RESPEKTUJTE

Pokud se vaše dítě rozhodne problém řešit samo, vyhledejte "do začátku" odbornou pomoc alespoň pro sebe.

9



NEZAPOMEŇTE

... na sebe, ostatní členy rodiny a další blízké.



BERE DÍTĚ DROGY?

Informace, které mohou pomoci

Možné signály



Ztráta chuti k jídlu, výrazné a nevysvětlitelné hubnutí, změna stravovacích návyků.

Velká únava, nevysvětlitelná ospalost, netypicky dlouhý a hluboký spánek.

Nezájem o koníčky, záliby, které dítě dříve bavily.

Zhoršení prospěchu ve škole, neomluvené absence ve škole.

Nespavost, nevysvětlitelné přívaly energie, absence únavy.

Změna hodnot. To, co dříve bylo důležité je nyní "nezájem". Naopak se vyzdvihují nové (doposud neceněné) hodnoty.

Zanedbaný zevnějšek, nezájem o péči o tělo, oblékání. Kožní problémy (např. výrazné záněsy akné, oděrky, modřiny...).

Střídání nálad, afektivita, podrážděnost, agresivita.

Doma mizí peníze, ztrácejí se věci, potřeba vyšších výdajů.

Ztráta přátel, nová parta kamarádů, nezájem o tu původní.

Časté lži. Vymlouvání. Nezájem o komunikaci.

Nalezení injekčních stříkaček nebo drog samotných.

Vždy při vyhodnocování signálů vycházejte z toho, jak dítě znáte.

Může se stát, že některé signály přirozeně vycházejí z období puberty. Nebojte se s dětmi komunikovat. Popisujte své obavy, hovořte o tom, co vidíte. Buďte dítěti oporou a buďte pro dítě důvěrní, jedině tak se vám svěří a využije vaši pomocné ruky. **Buďte vždy důslední v dodržování hranic a pravidel.**

NEBUĎTE V TOM SAMI A POHOVOŘTE S ODBORNÍKY!

S kým lze situaci probrat?

Ve škole lze kromě kontaktu s třídním učitelem využít také kontakty na **školní poradenské pracoviště** (školní metodik prevence, školní psycholog, výchovný poradce, sociální pedagog...). Mimo školu lze pro konzultaci kontaktovat různé typy **adiktologických/sociálních služeb** (např. kontaktní centra, adiktologická centra, centra primární prevence...). Lze také využít služby **linek bezpečí, rodičovských linek** nebo online poraden.

KDYŽ "PITÍ ČAJE" ŠKODÍ

Informace, které mohou pomoci



ÚČINKY

Liší se v závislosti na dávce (i druhu kratomu):

- Malé množství (1-5 g) - působí povzbudivě, zvedá náladu, dodá energii.
- Větší množství (5-10 g) - euforický a relaxační účinek.
- Velké množství (10 a více g) - sedativní účinek, zklidňující stav podobný užití opiátů

Kratom má také významný analgetický efekt – působí proti bolesti. Účinky trvají až 5 hodin.

KRATOM

Rostlinná droga, listy stromu *Mitragyna Speciosa*, který roste a pěstuje se v Jihovýchodní Asii. Po dozrání se listy ze stromu sklízí, suší a nejčastěji drtí na jemný prášek. Kratomový prášek má barvu různých odstínů zelené, vypadá i voní podobně jako čaj Matcha. Prášek si lidé nejčastěji rozmíchávají ve vodě, džusu nebo si z něj udělají např. čaj. Prášek se také plní do kapslí, dělají se z něj tabletky nebo extrakty určené ke kouření.

NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY

- Nevolnost,
- zvracení,
- závratě,
- zácpa,
- ospalost,
- bolesti hlavy a výjimečně se může vyskytnout i epileptický záchvat.



Někteří lidé kratom užívají jako pomoc při odvykání od opiátové či jiné závislosti, protože tlumí abstinenci příznaky. Bývá užíván jako lék proti bolesti a někdy také pomáhá zmírnit duševní obtíže, např. úzkost a depresi. Oblíbený je i jako rekreační droga místo alkoholu či pro povzbuzení při práci, studiu nebo cvičení.



KRATOM

Informace, které mohou pomoci



Jako každá psychoaktivní látka, má kratom svá **pozitiva**, ale i **negativa**!



Při pravidelném užívání vzniká na kratomu jak psychická, tak fyzická závislost! Při odvykání je člověk vystaven abstinenčním příznakům, jako je nespavost, únava, podrážděnost, špatná nálada, ale i bolest kloubů nebo horečnaté stavy.



Nebezpečné je kombinovat kratom s dalšími látkami, obzvláště s alkoholem, opiáty, benzodiazepiny a sedativy. Účinky se pak násobí a **může dojít i ke smrtelnému předávkování**.



Při pravidelném užívání větších dávek může kratom poškodit játra – u člověka se rozvine žloutenka (žluté bělmo, tmavá moč, žlutá kůže) a mnohé příznaky jako svědění kůže, únava, trávicí potíže atd. V takovém případě je třeba vysadit a vyhledat lékařskou pomoc.

POKUD NĚKDO VE VAŠEM OKOLÍ KRATOM I PŘES RIZIKA UŽÍVÁ, JE DOBRÉ VĚDĚT:

- **Kvalita kratomu** – zda ho prodejce nechává laboratorně testovat na škodliviny jako plísň, bakterie a na obsah účinných látek.
- **Dávkování** - vždy začít s malou dávkou – 1–3 gramy (cca 1 čajová lžička)!
- **Doba užívání** - Neužívat ho příliš často, dávat si od užívání pauzy, užívat nižší dávky.
- **Nekombinovat kratom s jinými látkami!**



HHC NENÍ THC?

Informace, které mohou pomoci



HHC

HHC (hexahydrokanabinol) je cannabinoid, který se vyskytuje v rostlinách konopí. HHC bylo objeveno už v roce 1944 americkým chemikem Rogerem Adamsem.

HHC se jen lehce chemicky liší od THC.

Nejčastější forma užívání je vapování (inhalace látky z kapaliny, nejčastěji pomocí elektronické cigarety). Na trhu jsou k dostání i další produkty jako květy, bonbóny, brownies, cookies, hmoty a oleje.



ÚČINKY

- Euforie,
- pocity pohody,
- celkové zklidnění,
- snížení napětí,
- zvýšení chutě k jídlu,
- úleva od bolesti,
- urychlení procesu usnutí,
- tlumení bolesti.

Účinky HHC mohou být příjemné, ale i nepříjemné. Vždy záleží na množství, kvalitě a aktuálním rozpoložení uživatele.

NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY

- Úzkost,
- závratě,
- sucho v ústech,
- nespavost,
- paranoia,
- zrychlená srdeční frekvence,
- zarudlé oči.



Mezi THC a HHC není z hlediska terénních a laboratorních imunochemických testů žádný rozdíl. **Testy na drogy tedy vyjdou po užití HHC pozitivně.**





Uvedené informace jsou aktuální 1/2025



Zákaz HHC od března 2024 (463/2013 Sb., o seznamech návykových látek.) Jinými slovy vláda označila výrobky s obsahem HHC, HHC-O a THC jako psychoaktivní a zařadila je na seznam návykových látek s účinností od 6. 3. 2024 do 1. 1. 2025. Od ledna 2025 HHC podléhá regulaci. Prodej možný pouze ve specializovaných prodejnách pro dospělé, s omezeními jako zákaz prodeje osobám mladším 18 let, zákaz prodeje přes automaty a omezení reklamy (+ povolení MZ).



Při pravidelném užívání **může** podobně jako u THC **vzniknout závislost!** Při odvykání může být člověk vystaven abstinencním příznakům, jako je nespavost, únava, podrážděnost, špatná nálada.



Nebezpečné je kombinovat HHC s dalšími látkami, obzvláště s alkoholem, opiáty, benzodiazepiny a sedativy.



Mějte na paměti, že užívání konopných drog **může** do určité míry **příspět k rozvoji psychotických poruch a poruch nálad.**

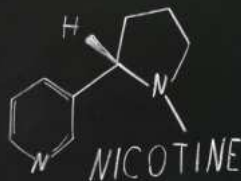
POKUD NĚKDO VE VAŠEM OKOLÍ HHC (A ODVOZENINY) I PŘES RIZIKA UŽÍVÁ, JE DOBRÉ VĚDĚT:

- **Kvalita** - chtít od prodejce laboratorní certifikát o kvalitě a čistotě.
- **Dávkování** - začínat vždy s malou dávkou.
- **Frekvence užívání** - Neužívat příliš často, dávat si od užívání pauzy, užívat nižší dávky.
- **Nekombinovat HHC s jinými látkami.**
- Po užití HHC si dostatečně odpočinout a vyhnout se řízení motorových vozidel.



KDYŽ ŽVÝKÁNÍ ŠKODÍ

Informace pro rodiče, děti a pedagogy



Užívání nikotinových sáček je **nenápadné**. Mají různé **příchutě** (např. mentol, žvýkačky, cukrová vata, různé ovoce...), **nekouří se** z nich a **nejsou cítit** jako tabák.

Mají **různou intenzitu** dle množství nikotinu, který obsahují.

Jsou **běžně dostupné v trafikách** a na internetu a jejich cena je podobná jako u cigaret. Sáček se vkládá pod ret, nebo se přežvykuje obvykle 15-30 minut. První účinky se projevují **drobným mravenčením**, které když skončí, je to signál, že se má sáček vyplivnout.

NIKOTINOVÉ SÁČKY

Malé bílé sáčky, které neobsahují tabák, ale nikotin ano.

Obvykle se prodávají v kulatých líbivých krabičkách s obrázky, které připomínají puk nebo žvýkačky. Často s chytlavými "graffiti" nápisy a obrázky.

RIZIKA

- Psychické obtíže (např. úzkosti, roztěkanost...)
- Při polknutí hrozí otrava
- Riziko předávkování nikotinem (při vysokých dávkách poruchy vědomí)
- Bušení srdce (ovlivňuje činnost srdce a oběhového systému)
- Žaludeční nevolnost, zvracení, průjem
- Bolest hlavy



LEGISLATIVA

Od 23. 3. 2023 se zákon č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek vztahuje také na nikotinové sáčky bez obsahu tabáku.

Je zakázán prodej nikotinových sáček osobě mladší 18 let.



NIKOTINOVÉ SÁČKY



Informace, které mohou pomoci



Mluvte s dětmi o nikotinových sáčkích otevřeně. Ptejte se, zda se s nimi setkávají, a co o nich ví.



Bud'te v rozhovoru partnery. Vyslýchání, zákazy, výhrůžky a zastrašování nefunguje.



Nabízejte dětem alternativu k rizikovému trávení volného času a upevňujte v nich pozitivní postoje ke zdravému životnímu stylu. Např. sportem, koníčky, volnočasovými aktivitami...



Ve školách mapujte situaci, s dětmi o tématu otevřeně mluvte (nejen o rizicích, i mýtech). Věnujte se tématu v rámci primární prevence.



Školy mohou stejně jako např. u tabákových výrobků ošetřit užívání nikotinových sáčků ve školním řádu. Lze je zakázat. Z porušení školního řádu pak vyplývají výchovná opatření.



Mluvte o tom, že nikotin je silně návyková látka. Sáčky zdánlivě „nevypadají nebezpečně“, závislost na nikotinu se může rozvinout velmi rychle – už po několika užitích.



E-CIGARETY

Informace, které mohou pomoci



VAPE, VAPO, VAPÍK, ELFBAR?

Elektronická cigareta je zařízení, které zahřátím kapalné náplně (e-liquidu) vytváří aerosol.

Aerosol (mylně označovaný za páru nebo kouř) uživatel vdechuje do plic a vydechuje.

Tekuté e-liquidy jsou kapalné směsi propylenglykolu, glycerinu, dochucovadel, nikotinu (existují i beznikotinové) a vody.



ZÁPORY?

- Falešný dojem bezpečného kouření,
- nejasné složení,
- vznik závislosti,
- udržování/prohlubování závislosti,
- ekologie - náročná likvidace e-cigaret.

KLADY?

- Absence hoření kouře,
- minimalizace rizika pasivního kouření,
- nezůstávají nedopalky,
- kontrola příjmu nikotinu.

VÝBĚR TOXICKÝCH LÁTEK V E-CIGARETÁCH

- těžké organické sloučeniny (toulén, benzen)
- karcinogeny (formaldehyd, akrolein)
- těžké kovy (chrom, nikl, olovo, kadmium)
- aroma (diacetyl)
- ultrajemné částice



VLIV NIKOTINU NA (NEJEN) DĚTSKÝ MOZEK

Způsobuje výkyvy nálad, impulzivní poruchy, rozvoj a vznik závislosti často má nepříznivý vliv na vývoj mozku a kognitivní funkce.



E-CIGARETY

Informace, které mohou pomoci



Uvedené informace jsou aktuální k 7/2025



Koupit e-cigaretu si v České republice může jen osoba starší 18 let. Zákaz prodeje se vztahuje nejen na elektronické cigarety, ale i e-liquid, a to jak na internetu, tak v kamenné prodejně.

zdroj: Zákon č. 65/2017 Sb. o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek.



Při pravidelném užívání **může vzniknout závislost!** Při odvykání může být člověk vystaven abstinenčním příznakům, jako jsou poruchy spánku, únava, podrážděnost, špatná nálada, zvýšená chuť k jídlu, špatné soustředění



Zdravotní dopady a potenciální škodlivost e-cigaret jsou v současné době předmětem výzkumů. Už teď ale lze s jistotou říci, že vapování poškozuje zdraví.



Mějte na paměti, že vapování může přispět k vzniku dýchacích obtíží a onemocnění. Krátkodobé užití může způsobit podráždění očí, krku a dýchacích cest. Dlouhodobá inhalační expozice může vést k rozvoji astmatu a dalších onemocnění.

POKUD NĚKDO VE VAŠEM OKOLÍ “E-CIGARETY” I PŘES RIZIKA UŽÍVÁ, JE DOBRÉ VĚDĚT:

- **Kvalita** - nakupovat u prověřeného prodejce (ne náhodná večerka).
- **Dávkování** - začínat vždy s malou dávkou.
- **Frekvence užívání** - Neužívat příliš často, dávat si od užívání pauzy, užívat nižší dávky.
- **Nekombinovat s jinými látkami.**
- Všimát si reakcí těla – bolest hlavy, bušení srdce nebo nevolnost mohou být signálem, že nikotin nebo příměsi nesedí, či došlo k předávkování nikotinem.



KDYŽ PITÍ ŠKODÍ

Informace pro pedagogy i rodiče



Energetické nápoje se prodávají převážně v plechovkách, mají různé příchutě a bývají prezentovány jako nápoje pro povzbuzení nebo zvýšení výkonu. Existují i nápoje, které se tváří jako sportovní – mají barevné obaly, příchutě a působí „zdravěji“, ale často obsahují velké množství cukru nebo umělých sladidel.

ENERGY DRINKY

Energetické nápoje se na trhu objevily už na přelomu tisíciletí, ale jejich popularita prudce vzrostla s nástupem sociálních sítí a reklamních kampaní mířených na teenagery a mladé dospělé. Oblíbené značky propagují influenceri, sportovci i hudebníci. Mladí lidé tak snadno získají dojem, že jde o běžnou součást životního stylu.



RIZIKA

- **Vysoký obsah kofeinu** - může způsobit bušení srdce, neklid, třes, nevolnost nebo poruchy spánku. U dětí vyšší riziko předávkování.
- **Zvýšená nervozita a podrážděnost** - kofein a další stimulanty mohou vést k výkyvům nálad, úzkosti nebo agresivitě.
- **Narušení spánku a rytmu dne** - i jedno balení odpoledne může způsobit nespavost a narušit regeneraci organismu až **poruchy pozornosti a hyperaktivita**.
- **Zvýšené riziko závislosti na kofeinu** - opakovaná konzumace může vést k vytvoření návyku a abstinčním příznakům (únava, bolesti hlavy, podráždění).
- **Zvýšený příjem cukru** - energetické nápoje často obsahují velké množství cukru, což zvyšuje riziko obezity a zubního kazu.
- **Nadměrná zátěž na srdce a oběhový systém** - kombinace stimulantů (kofein, taurin, guarana) může zatížit dětský organismus při fyzické námaze.
- **Zdravotní rizika při kombinaci s jinými látkami** - při současném užívání s léky, alkoholem nebo nikotinem vznikají nepředvídatelné účinky.



ENERGY DRINKY !

Tipy a informace, které mohou pomoci



Energy drink není limonáda! Obsahuje vysoké množství kofeinu, cukru a dalších stimulantů (taurin, guarana). Často také umělá barviva a sladidla.



Kofein v energy drinkech působí silněji než káva. 1 plechovka může obsahovat 150–200 mg kofeinu = jako 2–3 šálky espressa! Dětské tělo reaguje citlivěji – hrozí neklid, bušení srdce, nevolnost. Vypitím 2–3 plechovek za den už dítě překračuje bezpečnou denní dávku kofeinu, což může vést k poruchám spánku, podráždění, úzkosti a problémům se soustředěním.



Při sportu může být kombinace energy drinku a fyzické námahy nebezpečná. Dochází ke ztrátě tekutin a současnému zatížení srdce. Tělo místo povzbuzení kolabuje.



Prodej energetických a sportovních nápojů **není k 07/2025 regulován nebo zakázán.** (Je v procesu legislativní změna, která by umožňovala prodej pouze 16+)

Na některých plechovkových nápojích je uvedeno doporučení užívání od 18 let. Nápoj není klinicky testovaný na dětech, proto je na etiketě uvedeno, že pro ně není vhodný.



KDYŽ ENERGIE UBLIŽUJE

Informace pro rodiče, děti a pedagogy



Energy sáčky se na evropském trhu objevují teprve nedávno, jejich popularita ale rychle roste – především mezi teenagery.

Podobně jako nikotinové sáčky se vkládají pod ret, účinek přichází rychle díky vstřebávání přes sliznici. Prodávají se v různých baleních – nejčastěji v plastových „pucích“ s víčkem nebo v uzavíratelných zip sáčkích. Cena sáčků se v běžné distribuční síti pohybuje mezi 80 až 200 Kč za balení, které obsahuje 15–20 kusů. Jednotlivý sáček tak může vyjít na 5 až 13 korun.

ENERGY SÁČKY/PUKY

Jejich design často připomíná bonbony či žvýkačky, s výraznými barvami a příchutěmi. Na obalech bývají nápisy jako „energy boost“, „focus“, „performance“ či „zero sugar“. Sáčky zpravidla obsahují kofein, taurin, guaranu a někdy i sladidla nebo vitaminy skupiny B.

RIZIKA

- **Riziko srdečních potíží** – bušení srdce, nepravidelný rytmus, zvýšený krevní tlak, zejména u citlivějších jedinců.
- **Psychické obtíže** – nervozita, úzkosti, podrážděnost, poruchy spánku, poruchy soustředění.
- **Nevolnost a zažívací problémy** – časté jsou bolesti břicha, zvracení nebo nechuť k jídlu.
- **Riziko návyku a zvyšování tolerance** – tělo si na kofein zvyká a vyžaduje stále vyšší dávky k dosažení stejného efektu.
- **Možné podráždění ústní sliznice a dásní** – při dlouhodobém používání může dojít k poranění nebo zánětům v ústech.



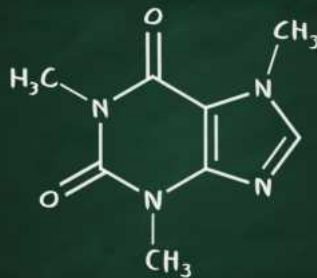
LEGISLATIVA

V současnosti neexistuje v ČR věkové omezení pro prodej energy sáčků – kofein ani taurin nejsou považovány za legálně věkově regulované látky. (7/2025)



ENERGY SÁČKY/ PUKY

Tipy a informace,
které mohou pomoci



Jedna dávka (1 sáček) může obsahovat 50–100 mg kofeinu. To odpovídá 1–2 šálkům silné kávy. Sáček se však nedá „upíjet“, účinek nastupuje náhle. Dítě může snadno překročit bezpečnou denní dávku kofeinu. Např. **12leté dítě s hmotností 40 kg by nemělo přijmout více než 80 mg kofeinu denně!**



Energy sáčky často obsahují kombinaci stimulantů:

- kofein (50–100 mg v jednom sáčku),
- taurin (aminokyselina ovlivňující nervový systém),
- guarana (přírodní zdroj kofeinu, často silnější než káva),
- sladidla a příchutě (mango, cola, žvýkačka...),
- někdy i vitaminy skupiny B (B3, B6, B12).

Právě kombinace těchto stimulačních látek a nemožnost postupně je dávkovat, či odhadnout jejich množství, je pro jejich uživatele zvláště riziková!



Kofein (50–100 mg/sáček): stimuluje mozek, zvyšuje bdělost, zrychluje srdeční činnost, ve vyšších dávkách způsobuje neklid, třes, nespavost, bolesti břicha, úzkost (bezpečná denní dávka kofeinu = max. 2,5 mg/kg váhy, což jsou u dětí 1-2 sáčky!)

Taurin: běžně se vyskytuje v těle, ale ve vysoké dávce působí stimulačně, v kombinaci s kofeinem může zvyšovat krevní tlak a riziko srdečních potíží.

Guarana: obsahuje přírodní kofein ve vysoké koncentraci, často se přidává jako „přírodní alternativa“, ale její účinky jsou silné, způsobuje delší a silnější stimulaci než samotná káva.

Zajímejte se, co děti používají – přát se není
šťourání, ale péče. Mluve o rizicích věcně, ne-
vyděte – vysvětlíte. Upozorníte na to, že rychlý
efekt + bezpečný účinek. Nabídněte zdravější
způsoby, jak zvládat únavu: polybi, spánek, pitný
režim, čerstvý vzduch, jídlo s nízkým obsahem
cukru



MOBILNÍ TELEFON

KDYŽ UŽ JE TOHO MOC



Informace pro pedagogy i rodiče



Nepozornost,
nepřítomnost
duchem



Omezení
osobních
kontaktů



Nevysvětlitelná
ospalost,
velká únava
a potíže
s usínáním



Zanedbávání
zálib
a koníčků



NOMOFOBIE

Príznaky nomofobie (z anglického **NO** **MO**bile **FO**BIA)

Ztráta zájmu
o komunikaci
v rodině



Střídání nálad,
afektivita,
podrážděnost



Strach ze ztráty
mobilních dat



MOBILNÍ DETOX

PRO NAŠE ZDRAVÍ



Tipy, které mohou pomoci



Když je něco důležité, volejte. Když to důležité není, nevolejte, nepište. Svět se bez této informace jistě obejde.

A obráceně. Vypněte si všechny notifikace. Uvidíte, že vědět v reálném čase o každém lajku na Instagramu vážně nepotřebujete.

Kupte si budík. A hodinky. Budete trochu old school, ale v detoxu to krásně funguje. Ráno nebude telefon tím prvním, co uvidíte, přes den ho do ruky vezmete znatelně méněkrát.

Když se nudíte, sáhněte po časopisu, po knize, hrajte s dětmi slovní fotbal. Telefon není na hraní, přestože to výrobce skálopevně tvrdí.

Doma i ve škole: domluvte si doma nebo ve třídě „mobilní zóny“ – třeba u stolu nebo v posteli. Míň displejů = víc rozhovorů. A možná i víc snídání bez reelsů.

Změna není jenom na dětech, je třeba spolupracovat celá třída (včetně TU) a rodina. (Dejte si s dětmi výzvu – kdo vydrží déle bez mobilu?)



HRAJ ZODPOVĚDNĚ!

Informace, které mohou pomoci



TIPY PRO BEZPEČNĚJŠÍ HRANÍ

- Stanovte si, kolik času chcete hraním strávit a tento časový limit dodržujte. Může vám k tomu pomoci např. nastavení upozornění v telefonu nebo domluva s někým, kdo vás upozorní, že je čas přestat hrát. V aplikacích je možné nastavit různé limity (čas hry, maximální výše sázky, atp.) – využijte je!
- Vyčleňte si obnos vlastních peněz, které chcete za určité období (den, týden, měsíc) utratit. Limit si určujte i na samotnou hru. Položte si otázku „Kolik peněz si mohu dovolit postrádat, aby mi zbývalo na úhradu všech dalších povinností?“ K této částce se snažte, co nejvíce přiblížit. Pokud to jedno období nevyjde, zkuste stanovený finanční obnos nepřekročit v dalším období.
- Do heren nechoďte sami. Při hraní/sázení on-line si vymezte čas, kdy se budete hře věnovat: nehrajte na záchodě, v práci či při každé volné chvíli, kterou trávíte na mobilu – vymezte si „svůj“ čas.
- Kreditní kartu nechávejte doma. Hrajte pouze s hotovostí, kterou si přinesete. Využijte limitů, které aplikace umožňují: maximální možná částka, výše prohry, vyplacení peněz v časové prodlevě...
- Vybírejte si hernu, která je dál od vašeho domu. Znesnadní vám to případné odsoky domů pro další hotovost nebo kreditní kartu. Čím méně aplikací budete v telefonu mít (Sazka, Fortuna...), tím lépe.

⊗ Definice dle diagnostického manuálu DMS-5.

GAMBLING

Gambling zahrnuje riskování něčeho hodnotného v naději získání něčeho hodnotnějšího. Základním znakem je přetrvávající hraní, které narušuje osobní, rodinné nebo pracovní záležitosti. ⊗

BUĎTE PŘIPRAVENI

- Je dokázané, že z dlouhodobého hlediska nelze hazardem vydělat. Nehrajte proto, abyste získali peníze na nájem, dluhy a další nezbytné věci. Hazardní hra je pouhou zábavou, ne výdělečnou činností a nemůže to být jinak.
- Špatná nálada, podrážděnost nebo stres mohou mít vliv na to, s kolika penězi hrajete, a mohou ovlivnit čas strávený hraním. Omezte hraní/sázení, pokud jste rozrušení.
- Hrajte střízliví. Vyvarujte se kombinaci drog a alkoholu s hraním.
- Nesnažte se vyhrát prohrané peníze zpět. Naučte se smířit se s prohrou.
- Před tím, než jdete hrát, myslte na to, jaké bylo prohrát. Mohou vám k tomu pomoci záznamy o výhrách a prohrách. Např. deník hráče, kde si můžete mapovat vaše výhry a prohry tak, jak opravdu jsou (na neprohraje se).
- Přemýšlejte nad tím, co by se dalo pořídit za částku, se kterou hodláte hrát.
- Využijte dostupné online podpory (př. Naberte kurz, weby poraden...), zanechte zde vzkaz, a když se ocitnete v nesnázích, obraťte se na ně.



GAMBLING

Informace, které mohou pomoci

(pro hráče)



MĚJTE ODVAHU ZAČÍT

- Pokud jste hráli mnoho let, neočekávejte, že se vaše situace zlepší ze dne na den. Bude vás to stát úsilí a motivaci.
- Jestli nedodržíte, co chcete, nestresujte se. Zamyslete se však nad tím, co se stalo a zkuste to znovu při další návštěvě herny.
- Mluvte o tom, že hrajete. Pověďte si o hraní se svými známými nebo s rodinou.
- Pokud máte pocit, že hazardní hra ovlivňuje váš život více, než byste chtěli, vyhledejte pomoc.

MODERNÍ GAMBLING NENÍ JEN HERNA!

Dnes se skrývá i v online hrách (např. Roblox, Fortnite), kde hráči utrácení peníze za „skin“ nebo šanci na výhru. Nebezpečí číhá i v kryptoměnách nebo aplikacích, které lákají mladé na „rychlé zbohatnutí“ investováním. Snadno vzniká závislost na riziku, napětí i virtuálním úspěchu. Děti často nerozlišují skutečné a herní peníze – a to je velké riziko!

DOPORUČENÉ WEBY A KONTAKTY:



www.neprohraj.cz

Kromě anonymní poradny a deníku hráče zde najdete i spoustu dalších užitečných informací.



www.zodpovednehrani.cz

Mapa pomoci včetně občanských poraden, desatero zodpovědného hraní v online prostředí.



800 350 000

Národní linka pro odvykání hraní (Po–Pá 10:00–18:00).



KDYŽ ŽIVOT BOLÍ

Informace, které mohou pomoci



PROČ SE DĚJE?

- Nedostatečné zvládání zátěžových situací.
- zvýšená citlivost nebo nezvládnutí odmítnutí,
- nedůvěra ve správnost vlastních pocitů,
- nízké sebevědomí, zpochybňování sebe samého,
- bezmoc, slabost,
- týrání, zneužívání,
- puberta.

Změna není jenom na dětech.
Důležitá je podpora, bezpečí,
důvěra i v nás, dospěléky.



SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Okolo 10 % mladých lidí zmiňuje, že se někdy sebepoškozovalo. Tento problém se ovšem může vyskytovat i u dospělých.

Jedná se o jakékoliv projevy chování, kdy si člověk záměrně fyzicky ubližuje.

Nejčastěji se jedná o poraňování kůže.

CO NEDĚLAT?

- Nepodceňujte,
- nekritizujte,
- nezesměšňujte,
- nevzbuzujte pocit viny,
- nezveličujte,
- citově nevydírějte,
- nezakazujte,
- nehledejte viníka.



CO DĚLAT?

- Oceňte statečnost o tématu mluvit,
- v klidu si promluvte (bez křiku a výčitek),
- buďte konkrétní, konstruktivní a nabízejte alternativy, pomoc a podporu,
- společně vyhledejte odborníka.

CO FUNGUJE?

- Ujistěte dítě, že vám na něm záleží. Vytvořte bezpečný prostor pro rozhovor (dostatek času, příjemný a klidný prostor, rozhovor jeden na jednoho, nabídka rozhovoru s někým jiným...)
- Mluvte o tom, čeho jste si všimli a vyvarujte se přílišných emocí. (Nevyčítejte a nehledejte viníka!)
- Nebojte se pomoci krizového intervenanta nebo psychiatra - odborná medikace může pomoci! (Někdy je potřebná hospitalizace.)
- Pomozte dítěti hledat jiné způsoby, jak zvládat bolest nebo napětí – např. sport, kreslení, dechová cvičení.
- Sledujte souvislosti – sebepoškozování bývá reakcí na stres, vztahy, tlak, vnitřní zmatek.



KDYŽ JSI V KOUTĚ

Informace, které mohou pomoci



PROČ SE DĚJE?

- Snaha získat moc a kontrolu nad ostatními,
- potřeba být v centru pozornosti,
- nedostatek empatie a respektu,
- osobní problémy, nízké sebevědomí nebo frustrace agresora,
- nevšímavost (někdy lhostejnost) okolí,
- strach z odlišnosti - cílená agrese vůči zranitelnějším jedincům
- puberta (experimenty, zkoušení hranic, hledání se...)

Změna není jenom na dětech.
Důležitá je podpora, bezpečí,
důvěra i v nás, dospěláky.



*Zdroj: Česká školní inspekce: Tematická zpráva - Prevence a řešení šikany a dalších projevů rizikového chování ve školách

ŠIKANA

Asi 57 % základních a 63 % středních škol řešilo v posledních třech letech alespoň jeden případ šikany mezi žáky.*

Šikana je opakované a úmyslné chování, jehož cílem je někomu ublížit, zastrašit ho nebo ho vyloučit ze skupiny. Může mít různé formy – fyzické (bití, strkání), slovní (nadávky, posměch, pomlvy) nebo psychické (izolace, vydírání, kyberšikana). Může probíhat ve škole, online nebo kdekoli jinde.

ČEHO SI VŠÍMAT?

- Změna chování (smutek, úzkost, nechuť komunikovat výmluvy, odmítání, někdy až agrese...),
- absence ve škole, záškoláctví, změna přátel, netypická uzavřenost,
- pokles výkonu ve škole, nesoustředěnost, ztráta motivace,
- zničené a ztracené věci/peníze (potrhané oblečení, zničený mobil...),
- náhlé zdravotní potíže (nevysvětlitelná bolest hlavy, břicha...),
- nespavost nebo naopak velká únava a vyčerpanost,
- změny chování na sociálních sítích (mazání účtu...).



CO DĚLAT A CO FUNGUJE?

Situaci neignorujte, jednejte co nejdříve. Mluvte otevřeně a empaticky. Kontaktujte třídního učitele, výchovného poradce, školního psychologa nebo metodika prevence.

- **Svěřit se** - rodičům, učitelům, kamarádům...
- **Nebýt sám** - hledat podporu ve škole, mezi vrstevníky...
- **Podpora učitele** - školy mají metodiky, jak v případě šikany postupovat.
- **Zapojení rodičů** - otevřená komunikace a bezpečné zázemí doma.
- **Školní poradenské centrum** (psycholog, metodik prevence...)
- **Linka bezpečí** - 116 111, www.nematonacele.cz



KDYŽ TO DOMA BOLÍ

Informace pro rodiče, děti a pedagogy



CO JE NÁSILÍ V RODINĚ?

- Když se někdo v rodině snaží někomu ublížit.
- Když je někdo v rodině zastrašovaný, ponižovaný.
- Když je někdo doma nucený dělat něco, co nechce (a nejedná se o úklid pokojíčku nebo domácí úkoly! :)

JAK MŮŽE NÁSILÍ V RODINĚ VYPADAT?

- **PSYCHICKÉ NÁSILÍ:** například nadávky, vyhrožování, cílená ignorace, nadměrná kontrola, snaha získat nad druhým moc, zesměšňování, žárlivost, zákazy (stýkat se s lidmi, chodit do školy, chodit do práce...)
- **FYZICKÉ NÁSILÍ:** mlácení, strkání, tahání za vlasy, bití, třesení, kopání, potřeba druhému jakkoliv ublížit...
- **MATERIÁLNÍ NÁSILÍ:** ničení věcí, rozbíjení nábytku, bouchání do zdí, dveří apod., házení nebo vyhazování věcí
- **SEXUÁLNÍ NÁSILÍ:** jakékoliv sexuální obtěžování, urážky, nátlak k provádění jakýchkoliv sexuálních aktivit, které nechceš ty nebo někdo z rodiny dělat



Násilí v rodině není vždy jen mezi rodiči!
I dítě, které je svědkem/žije v domácnosti,
kde dochází k násilí mezi rodiči/pečujícími,
je obětí domácího násilí



JAK POZNAT DÍTĚ, KTERÉ TRPÍ DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

Informace, které mohou pomoci



AKTIVITA

Dítě ztrácí radost ze svých obvyklých koníčků. Neiniciuje aktivity.



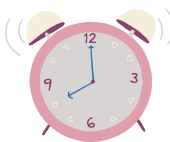
SOUSTŘEDĚNÍ A PROSPĚCH VE ŠKOLE

Dítěti se zhoršuje školní prospěch a hůře se soustředí nebo ztrácí úplně pozornost.



POZNÁMKY VE ŠKOLE

Dítě nosí ze školy poznámky a přibývají kázeňské potíže.



SPÁNEK A JÍDLO

Dítě mění své spánkové a stravovací návyky. Např. Dítě nespí nebo je netypicky unavené.



NÁLADY

Dítě reaguje i na běžné události silnými nebo netypickými emocemi.



EMOČNÍ VÝKYVY

Dítě má intenzivní výkyvy nálad nebo pro něj netypické emoční reakce. Např. Pláč nezvykle střídá smích.



ZDRAVÍ

Dítě je nezvykle často (častěji) nemocné, stěžuje si na bolest. Bolesti jsou mnohdy "nevysvětlitelné."



KONTAKTY

Dítě se vyhýbá sociálnímu kontaktu. S rodiči, vrstevníky, kamarády apod.



SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Dítě má na těle známky záměrného ubližování. Např. škrábance, řezné rány, modřiny, vytrhané vlasy apod.

REZIGNACE

U dítěte se objevují potíže se zvládáním každodenních činností.



JAK MLUVIT S DÍTĚTEM, KTERÉ MÁ DUŠEVNÍ PROBLÉMY

Informace pro pedagogy a rodiče

CO DĚLAT?

- Dejte najevo, že jste tu pro něj.
- Poskytněte prostor o obavách mluvit.
- Zaujměte nehodnotící postoj, nesudte a v žádném případě nedávejte za vinu.
- Dejte najevo, že vše berete vážně a situaci nezlehčujete.
- Vyjadřete svoje pocity a obavy.
- Nabídněte odbornou pomoc.
- Používejte otevřené otázky.

CO ŘÍKAT?

- "Jsem tady pro tebe, když si budeš chtít promluvit..."
- "Se mnou jsi v bezpečí."
- "Vnímám, že ti na tom hodně záleží."
- "Děkuji ti za důvěru."
- "Věřím tomu, co říkáš."
- "Mrzí mě, že se trápíš. Co pro tebe mohu udělat?"
- "Když budeš chtít, pomůžu ti vyhledat odborníka."
- "Mám tě rád/a, záleží mi na tobě."
- "Není to tvoje vina."
- "Je pro mě těžké to slyšet, ale spolu to zvládneme."



*Někdy je nejvíc to,
že jsi vedle druhého ve chvíli,
kdy to potřebuje.*

www.centrumlocika.cz
www.nevypustdusi.cz



Zdarma online poradna pro rodiče
- možnost účasti na online rodičovském setkání pro všechny rodiče, kteří se svými dospívajícími dětmi řeší témata, na která nechtějí být sami.
www.endlessly.cz

POMOC

POMOC PO TELEFONU

Pokud je pro vás nebo pro děti situace náročná a potřebujete podporu, obraťte se na
Rodičovskou linku: 606 021 021
nebo na **Linku bezpečí: 116 111**

CENTRUM RODINNÉHO PORADENSTVÍ A TERAPIE

Různí regionální
poskytovatelé - viz Mapa
pomoci.

NEPANIKAR

Pokud nejste zrovna O. K.,
vyzkoušejte **aplikaci
Nepanikař**.
(Online poradna, terapie...)



KDE HLEDAT POMOC?



www.os-semiramis.cz



www.magdalena-ops.cz



www.cestaintegrace.cz



www.prostor-plus.cz



www.zsi-kladno.cz



LINKA BEZPEČÍ
116 111 (nonstop)



LINKA DŮVĚRY
777 715 215 (nonstop)



DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM
241 484 149 (nonstop)



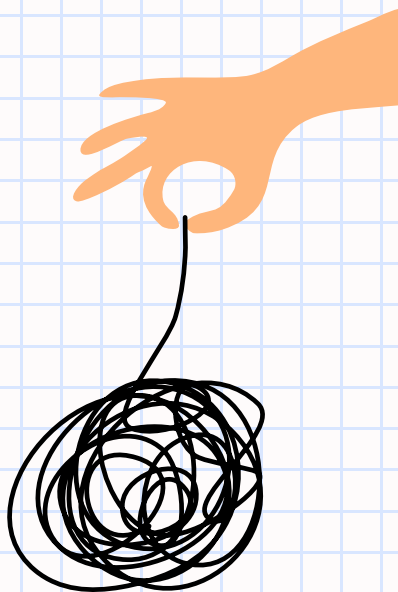
DĚTSTVÍ BEZ NÁSILÍ: CENTRUM LOCIKA
601 500 196 (PO-ČT 9-12)



RODIČOVSKÁ LINKA
606 021 021 (PO-ČT 9-21 a PÁ 9-17)



LINKA POMOCI OBĚTEM KRIMINALITY A DOMÁCIHO NÁSILÍ
116 006 (nonstop)





BRNĚNSKÉ PAPIRNY

Školní sešit M 525

JK 827 121 223 148

ČSN 50 6210



AŽ DOSLOUŽÍM,
CHCI DO SBĚRU!