SEZNAM PŘÍLOH

1. Program proti šikanování
2. Literatura ve školní knihovně
3. Projekt Čteme společně
4. Kontakty
5. Program Stmelovací kurz pro 6. ročníky
6. Program Prevence šikany pro 7. ročníky
7. Podrobný popis projektu: Kurz prevence závislostí pro 8. roč.

**PŘÍLOHA 1**

**Školní program proti šikanování**

1. **Škola v prevenci šikanování**

Základem prevence šikanování a násilí na škole je podpora pozitivních vzájemných vztahů

mezi žáky (a mezi žáky a učiteli). Škola při efektivní realizaci prevence šikanování usiluje o

vytváření bezpečného prostředí a za tím účelem:

podporuje solidaritu a toleranci;

podporuje vědomí sounáležitosti;

uplatňuje spolupráci mezi dětmi a rozvíjí jejich vzájemný respekt;

rozvíjí jednání v souladu s právními normami a s důrazem na právní odpovědnost

jedince.

1. **Odpovědnost školy:**

V souladu s ustanovením § 29 zákona č. 561/2004 Sb. (školského zákona) má škola jednoznačnou odpovědnost za žáky, je povinna zajišťovat bezpečnost a ochranu zdraví žáků v průběhu všech vzdělávacích a souvisejících aktivit a současně vytvářet podmínky pro jejich zdravý vývoj a pro předcházení vzniku rizikového chování (sociálně patologických jevů). Z tohoto důvodu musí pedagogický pracovník šikanování mezi žáky předcházet, jeho projevy neprodleně řešit a každé jeho oběti poskytnout okamžitou pomoc.

Z hlediska trestního zákona může šikanování žáků naplňovat skutkovou podstatu trestných činů či provinění (dále jen trestných činů)

vydírání (§ 235),

omezování osobní svobody (§ 213),

útisku (§ 237),

ublížení na zdraví (§ 221-224),

loupeže (§ 234),

násilí proti skupině obyvatelů a proti jednotlivci (zvláště § 197a),

poškozování cizí věci (§ 257) aj.

Pedagogický pracovník, kterému bude znám případ šikanování a nepřijme v tomto ohledu žádné opatření, se vystavuje riziku trestního postihu pro neoznámení, případně nepřekažení trestného činu (§168, 167 trestního zákona).

1. **Odpovědnost za plnění programu**

na tvorbě i realizaci programu se podílejí všichni pedagogičtí pracovníci

koordinace programu je v kompetenci ŠMP Mgr. Michaely Zímové

* 1. **Školní preventivní tým ( ŠPT)**

Školní preventivní tým je určen k řešení aktuálních problémů, úzké spolupráci a

k prosazování Minimálního preventivního programu a Programu proti šikanování. Členy ŠPT

jsou

1. ředitelka školy Mgr. Petra Šišková
2. výchovná poradkyně pro I. stupeň, zástupkyně ředitele pro I.st. Mgr. Hana Flenerová
3. výchovná poradkyně pro II. stupeň Mgr. Jana Krejzová
4. školní metodik prevence Mgr. Michaela Zímová
5. třídní učitel
6. vyučující VOZ

ŠPT lze aktuálně doplnit či přeskupit podle situace.

* 1. **Pedagogičtí pracovníci**

Budou sledovat situaci ve třídách, především změnu v chování jednotlivých žáků.

Spolupracovat s kolegy ve škole, ptát se na chování žáků v jiných hodinách, o přestávkách.

Zajímat se o problematiku šikanování – další vzdělávání, studium odborné literatury.

Citlivě pracovat s žáky své třídy v třídních hodinách.

Při řešení problémů spolupracují s vedením školy, výchovným poradcem a metodikem

prevence.

Třídní učitel žákům zdůrazní, na koho se mají obrátit, pokud jsou obětí šikany, nebo byli

svědky šikany:

viz ŠPT

rodiče

někomu, komu důvěřuje

Linka bezpečí tel. 116 111

1. **Metodické materiály**

Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí

a mládeže, MŠMT č. j. 21219/2010

Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci

a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení, č. j. 22294/2013 – 1

Příloha – Metodický pokyn MŠMT – šikanování

        MP k šikaně

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

1. **Šikanování**
   1. **Definice šikanování**

Šikanování je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit, ohrozit nebo zastrašovat jiného

žáka, případně skupinu žáků. Je to cílené a opakované užit í fyzických a psychických útoků

jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších

důvodů nemohou bránit.

* 1. **Co je a není šikanování**

Za šikanování se nepovažuje škádlení a jednorázová agrese. Například, když se poperou dva

přibližně stejně silní žáci například kvůli dívce, která se jim líbí oběma, nejde o šikanování,

protože tu chybí nepoměr sil.

Škádlení by mělo znamenat legraci pro obě strany, a pokud se jednomu nelíbí, tak druhý

v činnosti nepokračuje a omluví se mu. U šikany je cíl jasný – ublížit, ranit. Agresor má ze svého chování radost, opakuje ho, stupňuje.

* 1. **Znaky šikanování**

Záměrnost

Cílenost

Opakování (není podmínkou)

Nepoměr sil

Bezmocnost oběti

Nepříjemnost útoku

Samoúčelnost agrese

* 1. **Příklady varovných signálů**

Žák vchází s učitelem do třídy, nenápadně postává o přestávce u kabinetu, přichází

pozdě do hodiny, vždy chodí jako poslední.

Projevy outsidera. Dítě je osamocené, s nikým se nebaví, nemá kamaráda.

Nepříznivý emoční stav. Dítě je stísněné, má smutnou náladu, působí nešťastně.

Žák nechodí na tělocvik, vždy zůstává ve třídě, má nadměrnou omluvenou absenci,

případně i neomluvenou absenci.

Žák je okázale přehlížen, odmítán, izolován.

Projevy nerovnoprávnosti. Dítě dostává povýšené příkazy a snaží se jim vyhovět, bývá

ostatními komandováno a okřikováno.

„Přátelské“ vtipy a kanadské žertíky.

Ponižování a zesměšňování.

Žák „dobrovolně“ dává svačiny kamarádovi.

* 1. **Příklady varovných signálů pro rodiče**

„Obětí šikany může být i vaše dítě.“

Za dítětem domů nedochází žádný spolužák, zdá se, že nemá žádné kamarády.

Dítě je zaražené, posmutnělé, až depresivní, nemluví o tom, co se děje ve škole.

Špatně usíná, má poruchy spánku, zdají se mu hrůzostrašné sny.

Dojde k výraznému zhoršení prospěchu, je nesoustředěné, bez zájmu.

Často ho před odchodem ze školy bolí hlava, břicho atd. Podobné stavy má i po

příchodu ze školy.

Dítě často navštěvuje lékaře, znenadání se objeví neomluvená absence.

Dítě chodí do školy nebo ze školy oklikami.

Přichází domů s potrhaným oblečením, poškozenými školními pomůckami nebo bez nich.

Často mu nevychází kapesné, ztrácí ho, požaduje další peníze.

Dítě přichází domů vyhladovělé, i když dostává svačiny a obědy má zajištěny.

Nedokáže uspokojivě vysvětlit svá zranění.

Vyhrožuje sebevraždou, nebo se o ni dokonce pokusí.

* 1. **Pomoc dítěti**

Nenechávejte v tom dítě samotné, ale poskytněte mu oporu! Důvěřujte mu, podpořte ho a slibte pomoc. Pokuste se zjistit co nejvíce informací.

Řešením nejsou rady typu „nebuď baba, braň se“!

Neříkejte si, že dítě to musí vydržet, přečkat!

Informujte školu – třídního učitele, školního metodika prevence, výchovného

poradce, popř. ředitele.

. Budeme respektovat Váš požadavek na zachování důvěrnosti informací.

* 1. **Společný postup při řešení šikany**

Odhalení šikany bývá obtížné. Významnou roli při jejím zjišťování hraje strach, a to nejen

strach obětí, ale i pachatelů a dalších účastníků. Strach vytváří obvykle prostředí „solidarity“

agresorů i postižených.

**5.7.1. Vyšetřování počáteční šikany (se standardní formou)**

- Rozhovor s těmi, kteří na šikanování upozornili a s oběťmi.

- Nalezení vhodných svědků.

- Individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky (nikoli však

konfrontace obětí a agresorů).

- Zajištění ochrany obětem.

- Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi.

- Realizace metody usmíření nebo metody vnějšího nátlaku (výchovný pohovor,

výchovná komise s agresorem a jeho rodiči).

- Třídnická hodina (vyhlášení a zdůvodnění závěrů šetření – metoda usmíření nebo

oznámení potrestání agresorů).

- Rozhovor s rodiči.

- V případě nutnosti – třídní schůzka.

- Práce s celou třídou.

**Na co se zaměřit**

Je nutno zdokumentovat odpovědi na následující otázky:

- Kdo je obětí, popřípadě kolik je obětí?

- Kdo je agresor, popřípadě kolik je agresorů, kdo z nich je iniciátor, kdo aktivní

účastník a kdo je obětí i agresorem?

- Co, kdy, kde a jak dělali agresoři konkrétním obětem?

- K jak závažným agresivním a manipulativním projevům došlo?

- Jak dlouho šikanování trvá?

- V případě, že je informátorem rodič, nesmíme jeho výpověď zpochybňovat, ale věc

neodkladně řešit. Domluvit se s rodiči na spolupráci, na způsobu ochrany dítěte a

naznačit příští kroky.

- V případě, že je informátorem sama oběť, je důležité, aby o tom nevěděli ostatní žáci

a abychom ji ochránili před agresory.

**Nalezení vhodných svědků**

- Vybereme žáky, kteří s obětí kamarádí nebo ji alespoň neodmítají, žáky, kteří jsou

nezávislí na agresorech.

**Individuální, případně konfrontační rozhovor se svědky**

- Důležité je, abychom rozhovory organizovali tak, aby o nich druzí nevěděli.

- Nikdy nekonfrontujeme oběť s agresorem.

**Ochrana oběti**

- Po celou dobu vyšetřování je nutné ochránit oběť. Zvýšit dozor, zorganizovat

bezpečné příchody a odchody dítěte, v nutném případě nechat dítě doma.

**Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi**

- Následuje až po shromáždění důkazů! Slouží k zastavení agrese.

- Upozorníme je, že při jakémkoli náznaku šikanování bude jejich potrestání přísnější,

případně bude nahlášeno policii. Naopak, pokud budou mít snahu napravit situaci,

může to zmírnit kázeňská opatření.

**Výchovná komise** (návrh možného postupu)

Posloupnost vedení jednání:

seznámení rodičů s problémem

postupné vyjádření pedagogů

vyjádření žáka

vyjádření rodičů

rozhovor komise za zavřenými dveřmi

seznámení rodičů a žáka se závěry jednání

**Rozhovor s rodiči oběti**

- Úkolem je informovat rodiče o zjištěních a závěrech školy a domluvit se na dalších

opatřeních

**Práce s celou třídou**

- O způsobu potrestání agresorů informujeme celou třídu. Je třeba s touto třídou nadále

pracovat, rozvíjet kamarádské a bezpečné vztahy. Můžeme se také obrátit na odborníky – Středisko výchovné péče, PPP, Projekt Odyssea s metodikou k OSV

**5.7.2. Vyšetřování pokročilé šikany s neobvyklou formou – výbuch skupinového násilí**

**vůči oběti**

Překonání šoku pedagogického pracovníka a bezprostřední záchrana oběti, zastavení

skupinového násilí.

Domluva pedagogických pracovníků na spolupráci a postupu vyšetřování.

Zabránění domluvě agresorů na křivé výpovědi.

Pokračující pomoc a podpora oběti.

Nahlášení policii.

Vlastní vyšetřování – rozhovor s obětí a informátory, nalezení nejslabších článků

nespolupracujících svědků, individuální nebo konfrontační rozhovory se svědky,

rozhovory s agresory, případně jejich konfrontace.

Léčba – metoda vnějšího nátlaku a změna konstelace skupiny.

V rámci první pomoci je nutné při pokročilých, brutálních a kriminálních šikanách spolupracovat s dalšími institucemi a orgány – viz bod 7.

**5.8. Následná výchovná opatření**

**5.8.1. Práce s agresorem**

Jeho náhled na vlastní chování

Motivy jednání

Rodinné prostředí

V případě potřeby mu zprostředkovat péči pedagogicko-psychologické poradny, střediska výchovné péče, klinických psychologů, psychoterapeutů nebo psychiatrů

**5.8.2. Potrestání agresorů:**

Napomenutí a důtka třídního učitele, důtka ředitele školy (podle míry a závažnosti provinění) – stanoveno školním řádem

Snížení známky z chování – stanoveno školním řádem

Převedení do jiné třídy, popř. jiné školy (na základě domluvy a souhlasu se zákonnými zástupci žáka)

**5.8.3.** Pro nápravu situace ve skupině je potřeba pracovat s celým třídním kolektivem. Je nezbytné vypořádat se i s těmi, kteří přihlíželi, ale nezasáhli.

**5.8.4.** V mimořádných případech lze užít další opatření:

Ředitel školy (popř. ZŘŠ) doporučí rodičům dobrovolné umístění dítěte do pobytového oddělení SVP.

Ředitel školy (popř. ZŘŠ) doporučí realizovat dobrovolný diagnostický pobyt žáka v místně příslušném diagnostickém ústavu.

Ředitel školy (popř. ZŘŠ) podá návrh orgánu sociálně právní ochrany dítěte k zahájení práce s rodinou, případně k zahájení řízení o nařízení předběžného opatření či ústavní výchovy s následným umístěním v diagnostickém ústavu.

1. **Kyberšikana**

Pojem kyberšikana (někdy se používají i cizí výrazy kyber-mobbing, e-mobbing apod.)

představuje úmyslné urážky, vyhrožování, zesměšňování nebo obtěžování druhých

prostřednictvím moderních komunikačních prostředků většinou v delším časovém období.

Kyberšikana se odehrává na internetu (např. prostřednictvím e-mailů, chatovacích aplikací

jako je ICQ, v sociálních sítích, na videích umístěných na internetových portálech)nebo

prostřednictvím mobilního telefonu (např. SMS zprávami nebo nepříjemnými telefonáty, sociálními sítěmi).

Pachatel často jedná anonymně, takže oběť netuší, od koho útoky pochází.

**6.1. Typické rysy**

*1.* Je časově neomezená – útočník může oběť obtěžovat 24 hodin denně

*2.* Publikum široké - kdokoliv

*3.* Obsah se šíří velmi rychle – prostřednictvím informačních technologií

*4.* Anonymita pachatelů – je zpravidla obtížné, pokud je pachatel zdatný v práci s PC,

mobilem apod., vypátrat jeho identitu

*5.* Změna pojetí osobnosti agresora x oběti – anonymita informačních technologií

umožňuje útočit i zjevně fyzicky slabším jedincům na zdatné oběti

*6.* Možná neúmyslnost – zveřejnění fotografií nemusí být vždy míněno jako útok na

kohokoliv, nicméně může ve výsledku způsobit nepříjemnosti oběti**.**

**6.2. Proč to pachatelé dělají?**

Uvolnění

Uznání

Posílení pocitu sounáležitosti

Demonstrace síly

Strach

**6.3. Příčiny a spouštěče:**

Je to „normální“

Nuda

Kulturní konflikty

Spory ve třídě

Rozpad přátelství

Proměna třídního kolektivu

Zveřejnění osobních informací

**6.4. Co může dělat pedagog**

Posílit empatii mezi žáky

Pracovat na klimatu

Vést k úctě k druhým

Dávat pozitivní zpětnou vazbu

Vytvářet dobré vztahy

**6.5. Co dělat?**

Rozhovor s účastníky

Zapojení rodičů

Diskuze ve škole

Zapojení učitelů

V případě podezření vyrozumět orgány činné v TŘ

**6.6. Oběti je třeba doporučit, aby**

Neodpovídala

Ukládala důkazy (screenshoty)

Mluvila o tom, co se jí děje

1. **Spolupráce školy se specializovanými institucemi**

Při předcházení případům šikany a při jejich řešení je důležitá spolupráce vedení školy nebo

školského zařízení, školního metodika prevence, výchovného poradce nebo zástupce školy s

dalšími institucemi a orgány. Zejména:

v resortu školství – s pedagogicko-psychologickými poradnami, středisky

výchovné péče, speciálně pedagogickými centry,

v resortu zdravotnictví – s pediatry a odbornými lékaři, dětskými psychology,

psychiatry a zařízeními, která poskytují odbornou poradenskou a terapeutickou

péči, včetně individuální a rodinné terapie,

v resortu sociální péče – s oddělením péče o rodinu a děti, s oddělením sociální

prevence (možnost vstupovat do každého šetření, jednat s dalšími

zainteresovanými stranami, s rodinou),

případně s NNO specializujícími se na prevenci a řešení šikany.

Pokud má učitel jistotu, že byl spáchán trestný čin, má ze zákona povinnost obrátit

se na orgány činné v trestním řízení, pokud má podezření, zákon určuje školskému

zařízení za povinnost nahlásit tuto skutečnost obecnímu úřadu, tedy sociálnímu

pracovníkovi z orgánu sociálně právní ochrany dětí (OSPOD). V případě, že rodiče

odmítají spolupracovat se školou a odmítají se zúčastňovat výchovných komisí, je škola

opět oprávněna vyrozumět OSPOD.

**Příloha I**

Navrhované preventivní postupy a postupy k řešení šikanování pedagogickými pracovníky

školy

Průběžně řešit problémové situace, konflikty.

Okamžitě diskutovat o tom, co se stalo a jak by to mělo být správně, kdo se choval

špatně. hodně zařazovat do výuky jednotlivých předmětů zásady slušného chování, co je a

co není normální, vyhodnocení vhodnosti reakcí, kdo a jak se choval, reagoval, co by se ti nelíbilo.

Pozorovat chování žáků (třídní učitelé, vyučující, dozor)

Systematicky pracovat s třídním kolektivem.

Hovořit s žáky o vlastních pocitech a hodnotách.

Komunikace žák – učitel – rodiče.

Organizovat akce pro žáky, které mají docílit toho, aby žáci poznali, kdy už šikana

začíná a jak se bránit.

Sledovat absenci žáků a její důvody.

Snažit se o vytvoření dobrých = normálních vztahů mezi dětmi ve třídě

Snažit se neustále upozorňovat na důležitost dodržování zásad slušného chování –

žák x žák, učitel x žák.

Sledovat způsoby komunikace mezi žáky – upozorňovat na nevhodnost (vulgární

slova,…)

Dbát na dodržování řádu školy – chování během přestávek.

Sledovat chování žáků nejen během vyučování, ale hlavně o přestávkách, vnímat

jejich vzájemnou komunikaci.

Zavádět nejen cílené rozhovory, ale získávat informace z běžné komunikace s žáky.

Budovat důvěru mezi žákem a učitelem.

Vypracovávat písemné práce na toto téma.

Pěstovat přátelské vztahy mezi žáky ve třídě i s ostatními žáky školy – naučit se

vzájemně si pomáhat, radit si,…

Vštěpovat a dodržovat pravidla slušného chování – co je a co není vhodné, správné.

Prosazování spravedlnosti mezi žáky, ochrana slabších před silnějšími.

Komunikace učitele s ostýchavými a slabšími žáky.

Při hodinách TV si vyučující všímá, zda na těle žáka nejsou viditelné následky násilí.

**Příloha II**

Informační leták pro žáky

**CO DĚLAT, KDYŽ…**

**…*vidím, že je někomu ubližováno***

Nikdo nemá právo druhému ubližovat!

Spolužáci se k tobě chovají nepřátelsky, ubližují ti a ty nevíš, jak dál?

Víš o někom, kdo je šikanován, a je ti ho líto?

**1. PŘEKONEJ STRACH A ZAJDI ZA UČITELEM, KTERÉMU DŮVĚŘUJEŠ.**

**2. VŠE POPRAVDĚ ŘEKNI, TVOJE VÝPOVĚĎ BUDE SEPSÁNA.**

**MLUV JEN PRAVDU – CO JSI VIDĚL, KDE, KDY, KOHO. TVOJE VÝPOVĚĎ JE VELMI DŮLEŽITÁ, PODEPIŠ JI.**

**3. SITUACI ZAČNEME ŘEŠIT, MOŽNÁ TĚ POŽÁDÁME JEŠTĚ O POMOC.**

**4. NEZAPOMEŇ, ŽE NEJDE O BONZOVÁNÍ. BONZÁK NEJSI, JEN TI NENÍ LHOSTENÉ, POKUD NĚKDO NĚKOMU UBLIŽUJE.**

**5. PŘEDEM ZA TVOU VÝPOVĚĎ DĚKUJEME.**

**Příloha III**

Informační leták pro žáky

**INFORMACE PRO ŽÁKY – PRVNÍ POMOC PŘI ŠIKANĚ**

**Proč bývá člověk šikanován?**

Není to proto, že by byl špatný, nebo proto, že by si to nějak zasloužil. Chyba není v něm, ale

ve špatných vztazích mezi některými spolužáky. Převládá v nich bezohlednost a násilí.

**Jak se můžeš bránit?**

Když se ptali jednoho zoufalého žáka, proč o svém trápení neřekl rodičům, odpověděl: „Já

nevím, když přijdu domů, tak se na to snažím nemyslet. A doufám, že už to bude lepší.“

Myslet si, že to bude lepší, je omyl. Nikomu nic neříct, je strkání hlavy do písku, které situaci

jenom zhoršuje. Nevzdávej to a udělej následující:

a) Obrať se na učitele, kterému důvěřuješ. Může ti pomoci, bude ti věřit a neprozradí tě.

b) Využij schránku důvěry na chodbě.

c) Pošli e-mail školní metodičce primární prevence: michaela.zimova@2zs-sokolov.cz

d) Svěř se svým rodičům.

e) V případě, že nenajdeš odvahu říct to ani svým rodičům, zavolej na Linku

bezpečí, telefon 800 155 555 nebo 116 111. Bezplatně můžeš telefonovat z celé

republiky. Nepotřebuješ k tomu peníze ani telefonní kartu. Tito lidé ti budou věřit,

protože nejsi sám, komu se něco podobného děje!

**PŘÍLOHA IV: Nepřímé a přímé znaky šikanování**

**Nepřímé (varovné) znaky šikanování mohou být např.:**

- Žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády.

- Při týmových sportech bývá jedinec volen do mužstva mezi posledními.

- O přestávkách vyhledává blízkost učitelů.

- Má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený.

- Působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči.

- Stává se uzavřeným.

- Jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje.

- Jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené.

- Zašpiněný nebo poškozený oděv.

- Stále postrádá nějaké své věci.

- Odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy.

- Mění svoji pravidelnou cestu do školy a ze školy.

- Začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole.

- Odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.

- (Zejména je třeba věnovat pozornost mladším žákům nově zařazeným do třídy, neboť

přizpůsobovací konflikty nejsou vzácností!)

**Přímé znaky šikanování mohou být např.:**

- Posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování,

hrubé žerty na jeho účet. Rozhodujícím kritériem je, do jaké míry je daný žák

konkrétní přezdívkou nebo "legrací" zranitelný.

- Kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejména pronášené nepřátelským až nenávistným,

nebo pohrdavým tónem.

- Nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil.

- Příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným

tónem, a skutečnost, že se jim podřizuje.

- Nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či k spoluúčasti na nich.

- Honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvlášť silné, ale je

nápadné, že je oběť neoplácí.

- Rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout.

**PŘÍLOHA V**

**Pomoc dítěti – kyberšikana – rady pro rodiče**

Zajistěte, aby dítě vědělo, že všechna pravidla chování při kontaktu s ostatními lidmi

jsou stejná jako v reálném životě.

Učte své děti vhodnému chování na internetu. Seznamte je s pravidly používání

internetu či mobilního telefonu.

Buďte vzorem vhodného užívání moderních technologií.

Sledujte aktivity svých dětí, když jsou online. Zajímejte se o to, k čemu vaše dítě

mobilní telefon či internet používá.

Používejte filtrační a blokační software

Všímejte si varovných znaků toho, že se děje něco neobvyklého. Jak se dítě při

elektronické komunikaci chová, včetně reakcí dítěte na vaši přítomnost.

Kultivujte a udržujte se svými dětmi otevřenou a upřímnou linii komunikace. Dejte

dítěti najevo, že za vámi může přijít s problémem.

**Příloha VI**

**Dopis rodičům o školním programu proti šikanování**

**Vážení rodiče,**

**přejeme si, aby naše škola byla pro Vaše děti bezpečným místem, kam se**

**chodí rády vzdělávat. Nicméně žádná škola není zcela imunní proti výskytu**

**šikanování. Vypracovali jsme proto Program proti šikanování (jeho celé znění a**

**související informace si můžete přečíst na stránkách naší školy http://2zs.sokolov.cz/),**

**který je závazným dokumentem, jak šikanování preventivně předcházet v rámci**

**třídních kolektivů, jak šikanu řešit, apod. Abychom mohli efektivněji zachytit**

**případné ubližování hned v počátku a účinně takové jednání zastavit, prosíme**

**Vás o pomoc. Kdybyste měli podezření či dokonce jistotu, že je Vašemu dítěti**

**ubližováno, bezprostředně se obraťte na třídního učitele, školního metodika prevence (telefonní číslo 352 324 058, nebo e-mailem** [**michaela.zimova@2zs-sokolov.cz**](mailto:michaela.zimova@2zs-sokolov.cz) **). Vaši informaci budeme brát velmi vážně a situaci diskrétně a bezpečně vyřešíme.**

**Děkujeme za Vaši podporu.**

**PŘÍLOHA VII**

**Webové stránky s tématikou školní šikany a kyberšikany**

Společenství proti šikaně, **www.sikana.org**

E-Nebezpeci pro učitele, **www.e-nebezpeci.cz**

Národní centrum bezpečnějšího internetu, **www.ncbi.cz**

Sdružení Linka bezpečí (116 111), **www.linkabezpeci.cz**

Poradna webu Minimalizace šikany, **www.minimalizacesikany.cz**

Internet poradna, **www.internetporadna.cz**

Kontaktní centrum, které přijímá hlášení, týkající se nezákonného a nevhodného obsahu internetu, **www.Horka-linka.cz**

Poradna E-Bezpeci - poradenská linka zaměřená na prevenci rizikového chování na Internetu, **www.napisnam.cz**

**Telefonní kontakty:**

Linka bezpečí rodičovská linka 840 111 234

Pomoc online Linka důvěry 116 111

Policie ČR 158

Krizové a kontaktní centrum **Sokolov** Linka naděje: 352 622 962

**PŘÍLOHA 2**

**Literatura ve školní knihovně**

Michal Kolář: Bolest šikanování

Michal Kolář: Skrytý svět šikanování ve školách

Karel Nešpor: Alkohol, drogy a vaše děti

Jiří Presl: Drogová závislost

Karel Nešpor: Jak předcházet problémům s návykovými látkami na ZŠ a SŠ

Karel Nešpor: Prevence problémů působených návykovými látkami

Dušan Dvořák: Metodika vzdělávacích programů prevence drogových závislostí a HIV/AIDS

Karel Nešpor: Týká se to i mne? (Jak překonat problémy s alkoholem

Jiří Komorous: Protidrogová brigáda

Eva Vaníčková: Týrané dítě

Alena Svobodová: Mládež a kouření

Karel Nešpor: Návykové látky – Romantické období končí

Michele Elliotová: Jak ochránit své dítě

Petr Pöthe: Dítě v ohrožení

Ctibor Nečas: Romové v ČR včera a dnes

Zdena Michalová: Specifické poruchy učení na 2.stupni ZŠ a SŠ

Jack Canfield: Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků

Václav Holeček: Agresivita a šikana mezi dětmi

Julián Melgosa: Zvládni svůj stres

Julián Melgosa: Žít naplno

Michal Miovský &kol.: Návrh doporučené struktury MPP PRCH pro ZŠ

Michal Miovský &kol.: Primární prevence RCH

Michal Miovský &kol: Výkladový slovník základních pojmů školské prevence RCH

Hana Papežová: Byla jsem úplně normální mladá holka

Hana Papežová a Jana Hanusová: Poruchy příjmu potravy

Miroslav Charvát &kol.: Čtyřúrovňový model kvalifikačních stupňů pro pracovníky v PP RCH ve školství

**PŘÍLOHA 3**

**Projekt Čteme společně – školní meziročníková spolupráce**

» projekt, jehož cílem je především motivovat mladší žáky ke čtení knih. Žáci z druhého stupně pro mladší spolužáky obstarávají literární díla jejich věkové kategorie. Tyto publikace s nimi společně čtou, a tím rozvíjí jejich čtenářské schopnosti a rozšiřují jejich slovní zásobu. Hraním různých her prohlubují vzájemnou spolupráci a svoje kamarádské vztahy. Třídy skvěle spolupracují. Projekt bude zařazován do výuky i za účelem upevňování vztahů mezi žáky a vzájemné spolupráce nejenom ve školním prostředí.

Cílem projektu je rozvíjení spolupráce, porozumění druhým, utváření dobrých mezilidských vztahů.

V rámci projektu žáci navštěvují i domy seniorů, s nimiž o literatuře hovoří. Zároveň jsou tak vedeni k uvědomění si životních hodnot, pomoci druhým. A role tutora se zde ujímá zkušený dospělý.

» Cílová skupina je tvořena žáky 1. a 2. stupně základní školy. Vzhledem k tomu, že jsme základní škola s rozšířenou výukou jazyků a zároveň spádová škola pro oblast se žáky ze sociokulturně znevýhodněného prostředí, dochází k žádoucímu kontaktu dětí z rozdílných prostředí a jejich společné práci. Věková struktura 6-15 let.

» Přínos: Budování vztahů mezi mladšími a staršími žáky. Mladší i starší žáci si vyzkouší jak role tutorů, tak role svěřenců. Tutoři se stávají přirozenými autoritami pro své svěřence. Pomáhají jim řešit problémy. Zároveň se učí komunikovat s mladšími i staršími věkovými kategoriemi, učí se úctě, toleranci, porozumění.

» Harmonogram realizace: Projekt je realizován formou týdenních setkávání žáků 1. 2. stupně, a to dvakrát v průběhu školního roku - 1x v 1. pololetí, podruhé ve 2. pololetí.

**Projekt Čteme společně seniorům**

V projektu spolupracují žáci 2. stupně s domovy seniorů např. v Dolním Rychnově, Svatavě a Královském Poříčí. Při pravidelných návštěvách děti nejenom předčítají z knih, ale také se učí komunikaci, přinášejí rozptýlení a zábavu starším posluchačům. Projekt je realizován i za finanční podpory Města Sokolov a Městské policie Sokolov.

Obdobnou verzí je další z úrovní projektu, který realizují žáci 1. stupně ve spolupráci s mateřskými školami v Sokolově.

**PŘÍLOHA 4**

**Kontakty Informační portál primární prevence:**

 Webové stránky s tématikou školní šikany a kyberšikany

- Společenství proti šikaně, www.sikana.org  
- E-Nebezpeci pro učitele, www.e-nebezpeci.cz   
- Národní centrum bezpečnějšího internetu, www.ncbi.cz  
- Sdružení Linka bezpečí (116 111), www.linkabezpeci.cz  
- Poradna webu Minimalizace šikany, www.minimalizacesikany.cz  
- Internet poradna, www.internetporadna.cz (Kontaktní centrum, které přijímá hlášení, týkající se nezákonného a nevhodného obsahu internetu,   
- www.horka-linka.cz  
- Poradna E-Bezpeci - poradenská linka zaměřená na prevenci rizikového chování na Internetu, www.napisnam.cz  
- www.saferinternet.cz (Informace na téma kyberšikana, ochrana osobních údajů aj.)   
- www.bezpecne-online.cz (Stránky pro teenagery, rodiče a učitele s informacemi o bezpečném používání internetu, prevenci a řešení kyberšikany; výukové materiály)  
- www.protisikane.cz (Informace o kyberšikaně a jejích projevech, tipy pro rodiče)  
- www.minimalizacesikany.cz (Praktické rady pro rodiče, učitele a děti, jak řešit šikanu a jak jí předcházet. V sekci „Pro média“ tisková zpráva s výsledky šetření o kyberšikaně na školách)  
- Internet poradna, www.internetporadna.cz

Weby o drogách:

<http://www.odrogach.cz/>  Pro učitele, rodiče a náctileté.  
<http://www.drogy-info.cz/>  informační portál o ilegálních a legálních drogách  
[www.pobavmeseoalkoholu.cz](http://www.pobavmeseoalkoholu.cz)

Prevence kouření

WWW.SLZT.CZ - Společnost pro léčbu závislosti na tabáku, kontakty na Centra pro závislé na tabáku  
Linka pro odvykání kouření 844 600 500  
WWW.NEKURATKA.CZ  edukativní stránky pro děti 9-12let  
WWW.BEZCIGARET.CZ pořádají programy pro školy  
WWW-TIPNI-TO.CZ – webové stránky o kouření pro teenagery (od podzimu 2010)  
WWW.ALIK.CZ - v rámci internetové poradny jsou zodpovídány i dotazy týkající se kouření, průměrný věk návštěvníků webu je dle jejich údajů kolem 12 let  
www.dokurte.cz  
www.stop-koureni.cz

Poruchy příjmu potravy

www.idealni.cz, www.doktorka.cz , www.lekarna.cz, www.anabell.cz, www.stop-ppp.estranky.cz, www.boulimie-anorexie.cz

Výživa  
www.stob.cz  
www.zdrava5.cz  
www.hravezijzdrave.cz  
[www.zdrava-abeceda.cz](http://www.zdrava-abeceda.cz) www.anabell.cz - nutriční poradna

Týrané děti

Dětské krizové centrum, tel: 241 484 149   
Internetová poradna: [problem@ditekrize.cz](mailto:problem@ditekrize.cz) Tato emailová adresa je chráněna před spamboty, abyste ji viděli, povolte JavaScript   
Linka bezpečí, tel: 800 155 555   
Linka důvěry RIAPS: 222 580 697, [linka@mcssp.cz](mailto:linka@mcssp.cz) Tato emailová adresa je chráněna před spamboty, abyste ji viděli, povolte JavaScript   
www.capld.cz/linky.php (adresář linek důvěry v celé ČR)

Internetové stránky s užitečnými informacemi (homofobie):

<http://lgbt.poradna-prava.cz/>  
<http://www.stud.cz/>   
<http://www.gejt.cz/>

»Linka bezpečí   
E: [i.poncova@linkabezpeci.cz](mailto:i.poncova@linkabezpeci.cz) Tato emailová adresa je chráněna před spamboty, abyste ji viděli, povolte JavaScript ; M: +(420) 725 807 737; T: +(420) 266 727 923;   
www.linkabezpeci.cz   
www.pomoconline.cz  
www.116111.cz

»Pro TU doporučuji: web prevence-info.cz

http://www.odyssea.cz/metodiky-osv/lekce-osv (práce v třídnických hodinách)

<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/19/3953/Metodika-vedeni-tridnickych-hodin>

<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/19/3955/Metodika-prace-s-detmi-v-oblasti-primarni-prevence-rizikovych-jevu>

<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/19/3942/Kocici-zahrada-Rozvoj-socialnich-dovednosti-deti-v-ramci-prevence-rizikoveho-chovani-Metodika-pro-ucitele>  
 (1. stupeň)

 »Pedagogicko-psychologické poradenství Sokolov: 352 604 505; [http://www.pppkv.cz](http://www.pppkv.cz/)  ;  e-mail:  [ppp.sokolov@volny.cz](mailto:ppp.sokolov@volny.cz) Tato emailová adresa je chráněna před spamboty, abyste ji viděli, povolte JavaScript

» Při řešení rizikového chování dětí se držíme metodických pokynů MŠMT: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-pokyny>

[www.hranostaj.cz](http://www.hranostaj.cz) – zásobník her

**PŘÍLOHA 5**

**Program stmelovacích kurzů pro 6. ročníky (pouze pro TU)**

Pomůcky: foťák, blok na poznámky

**1. Vizitky** pomůcky: lepíky, fixy **10min.**

Žáci i učitel si nalepí prázdné lepíky na viditelné místo, procházejí mezi sebou, kladou si osobní otázky (např. Jaké je tvé nejoblíbenější jídlo? Co jsi dělal v srpnu?.) Za každou odpověď (popř. i otázku) může jeden druhému doplnit jedno písmenko z křestního jména na lepík. Hra končí po pojmenování všech.

Reflexe: Co zajímavého ses o druhém dozvěděl?

**2. Pravidla fungování 5min.**

a) sedět v kruhu chleba-máslo (kluk – holka), mluví jeden, zvednutá pěst = ticho.

b) očekávání, se kterými vstupují do dne, do školního roku

**3. Vymění si místa 10min.**

Všichni v kruhu, o jednu židli méně. Uprostřed stojí žák a říká: Místa si vymění všichni, kdo …… (mají rádi koprovku (daná věta se musí pravdivě týkat mluvčího). V tu chvíli vystoupí všichni, prohodí si místa – ne se sousedem. Kdo zbyde, vymýšlí nový výrok

**4. Lomnický štít – práce s tichem 10-15min.**

Na lině na spojnici se postaví všichni žáci. Stojíme na vrcholu štítu, na hřebeni. Pokud se ozve lidský hlas, spadne lavina i s námi. Beze slov se nyní seřaďte na čáře podle data narození. Jednou končetinou se musíte dotýkat hřebene hory. Učitel pouze sleduje průběh.

Reflexe: Jak se nám pracovalo? Co bylo obtížné? Kdy se pracuje dobře?

**5. Klávesnice – viz příl. s. 66** pomůcky: kartičky s čísly od 1 do počtu žáků, stopky, lano (jiné ohraničení prostoru – třeba z knih) **15min.**

**6. Velké švihadlo** pomůcky: velké švihadlo, tělocvična, druhý dospělák, stopky **60min.**

Dospělí točí lanem. Úkolem třídy je dostat se za moře – na druhou stranu tělocvičny bez zadrhnutí lana, bez přerušení točení. Nejdříve po jednom, pak ve dvojicích, nakonec ve skupinách po 10…

Je nutné najít hecíře, klidného vůdce, zorganizovat vše a pomoci slabší.

Reflexe jako u Klávesnice

**7. Kooperativní míček - viz příl. s. 45** pomůcky: míček – soft nebo tenisák **10min.**

**8. Šátky** pomůcky: šátky na oči, otázky **15min.**

Děti sedí v kruhu, zavážou se jim oči, učitel klade otázky, děti zvednou ruku, když se jich odpověď týká:

Kdo se cítí dobře? Kdo je v této třídě rád? Kdo by radši někam přešel? Kdo se těšil na dnešek? Kdo zažil šikanu ve škole? Ve třídě? Kdo ví o někom ze třídy, že byl šikanován? Kdo byl šikanován v 5.tř.? Kdo zná agresora? Kdo si myslí, že někdy někomu ve třídě vědomě ublížil? Kdo se cítí jako oběť? Kdo se zastal oběti? Kdo by uměl pomoct oběti? Kdo by šel za TU? Kdo za spolužákem? Kdo ví, kde je školní metodik prevence? Kdo zná tel. na policii?Kdo se těší na příští čtyři roky společně se spolužáky? Kdo je absolutně spokojený na škole? Kdo si myslí, že by vztahy šly vylepšit? Kdo má ve třídě kamaráda? Kdo nemá žádného kamaráda? Kdo jich má 2 – 5? atd. cokoli chceme zjistit…

Reflexe: Co můžeme udělat pro to, aby naše třída fungovala jako parta? Rozdíl parta (vybírám si kamarády) – třídní kolektiv ( daný někým nebo něčím jiným)

**9. Harry Potter** **viz příl. s. 50, 51**  pomůcky: kniha, práce s ní – viz vzor **20min.**

**10. Tvorba třídních pravidel- viz příl. s.67**  pomůcky: lepíky **30-45 min.**

Každý žák nebo dvojice napíše pravidlo, které považuje za důležité pro fungování třídy bez zbytečných konfliktů. Ne BUDEME NA SEBE HODNÍ, ale konkrétně: komunikujeme spolu slušně, uznáváme, že každý je jiný….

Pak vybrat např. 5 -10 pravidel, která uznají všichni a nalepit nebo přepsat na nástěnku.

**11. Sochy viz příl. s. 60 15 min.**

**12. Místo po mé levici je** **prázdné** – zvu sem JMÉNO, protože např. mi dnes hodně pomohl, je to dobrý kamarád,…. (sociometrie hrou)

**13. Pochvaly** pomůcky: páska na ohraničení barvy při malování – odtrhává se po kouscích, fixy **15 min.**

Napiš heslo pro každého spolužáka – dobrák, nej kamarád, pomocník, nejoblíbenější tvor na světě – jen pochvaly.

**14. Spolupráce: Vytvořte si třídní vlajku**  pomůcky: prostěradlo je fajn, tempery, křídové barvy, voskovky, fixy, cokoli **120 min.**

Každý dá svůj návrh, prokonzultujete spolu, z každého by měl kousek být zapracován nebo se žáci musí shodnout na jedné verzi. Musí tam být podpisy nebo z každého obrázku kousek…

**15. Dotazník** – jaká byla naše práce dnes – pro rodiče informace na TS **5 min.**

**16. Dotazník Hádej kdo. – možno zařadit později 20 min.**

<http://www.odyssea.cz/localImages/zasobnik_metod_osv.pdf>

<http://www.odyssea.cz/localImages/CITANKA_OSV.pdf>

**PŘÍLOHA 6**

**Program Prevence šikany pro 7. ročníky**

7. ročníky absolvují program Prevence šikany. Program realizují lektoři z Projektu Odyssea. Program proběhne v rozsahu celkem 8 hodin. Programu se účastní žáci, třídní učitel a školní

metodička prevence.

**Cíle programu**

Zjistit, jak třída funguje

Posílit soudržnost třídy

Podpořit a posílit otevřenou nekonfrontační komunikaci

Zlepšit dovednost spolupráce

Najít řešení konkrétních komunikačních situací a situací z každodenního života třídy

**Struktura programu:**

Úvod a zahájení programu, představení lektorů a představení účastníků,

Cíle a smysl programu, organizační pravidla

Mapování stavu třídy

Co se mi v naší třídě líbí a co nelíbí, přehled o tom, co by chtěli žáci chtěli udržet a co

změnit

Aktivity zaměřené na komunikaci (nácvik otevřené a nekonfrontační komunikace formou

hraní rolí, nácvik zpětné vazby)

Domluva a schválení pravidel chování

Aktivity zaměřené na prevenci šikany a podporující jednání zamezující agresi – hraní rolí

Aktivita podporující pozitivní vztahy

Závěr a shrnutí - co si z programu odnášíme do života třídy

**Obsah programu:**

**Blok A 4hodiny**

Představení lektorů

Cíle programu

Představení žáků

Vizitky

Pravidla (zvednutá ruka - ticho, v jednu chvíli mluví jen jeden, sedíme chleba – máslo (dívky -

chlapci)

Místa si vymění - ledolam

Scénky – třída z pohledu dívek a z pohledu chlapců, jak to vidíme v naší třídě, rozbor

Otázky k tématu šikana – jak to vnímáme a vidíme za sebe v naší třídě

Co se mi líbí a nelíbí v naší třídě – zápisy na post-ity a nalepení na flipchart

Trénink zpětné vazby

Šerif - ledolam

Klávesnice, reflexe týmové spolupráce

Zpětná vazba pozitivní – poděkování spolužákovi

Co jsme se dnes naučili, co jsme zjistili o naší třídě

**Blok B 4hodiny**

Ledolam – 1,2,3, tlesk

Tečka na čele – Jaké to je být vyčleňován z kolektivu?

Reflexe - Jaké to je patřit do nějaké skupiny? Proč je někdo vylučován z kolektivu?

Šátky – informace o šikaně

Scénky – role agresora a oběti, rozbor scének

Jak můžu pomoci ohroženému spolužákovi – technika podpory, „stojím za tebou“

Opice, slon, kačena – odreagování

Jak se člověk stává obětí či agresorem? Hledání příčin a mechanismů

Místo po mé pravici je volné – skládání komplimentů a pozvání

Pochvala spolužákovi sedícímu vlevo

Pozitivní zpětná vazba a poděkování – nácvik

Pozitivní nálepky – vzkazy spolužákům

Závěr programu – co jsme se naučili, co jsme zjistili

Evaluační dotazník

Rozloučení

**PŘÍLOHA 7**

**Podrobný popis projektu: Kurz prevence závislostí 8. r.**

Projekt je zaměřen na jednu cílovou skupinu žáků osmých ročníků, konkrétně na dvě třídy (jednu s rozšířenou výukou jazyků a jednu běžnou třídu) a jeho cílem je rozvoj dovedností, které vedou k odmítání forem rizikového chování. Kurzy pro žáky naplňují cíle průřezového tématu osobnostní a sociální výchova a současně cíle v oblasti primární prevence.

Chceme využít služeb organizace Odyssea, která je certifikovaným poskytovatelem programů primární prevence rizikového chování, a proto na ni jako na poskytovatele lze čerpat dotační prostředky. Z loňského roku máme dobré zkušenosti s nabízenými programy. Rádi bychom využili návaznosti programů, protože jsme realizovali v uvedených ročnících Kurz prevence šikany.

Nespornou výhodou využití jednoho poskytovatele služeb (nyní Projektu Odyssea, občanského sdružení) je, že kurzy podporují neagresivní chování, komunikační dovednosti, jednotná pravidla. Jsou schopni zajistit stejné lektory pro jednu třídu, čímž je zachován důvěrný vztah mezi žáky a lektory, kteří na svou práci mohou navazovat.

**Kurz protidrogové prevence** – Kurz interaktivně informuje žáky o rizicích návykových látek. V rámci diskuse se vyjasní mýty o drogách a závislostech. Kurz posiluje vnitřní motivaci žáků žít zdravým způsobem a rozvíjí jejich sebevědomí. Žáci postupně objevují důvody, proč se návykovým látkám vyhýbat a formulují své postoje k nim.

Žáci si v simulované situaci vyzkouší odmítnout nabízenou drogu. V následující reflexi hovoří o tom, jak prožíváme odmítání a co nám bránilo zachovat se tak, jak chceme. Žáci zjistí, jak se cítí, jsou-li pod skupinovým tlakem a jak se mu nejlépe bránit. Stěžejní částí programu je metoda hraní rolí, ve které každý žák úspěšně odmítne nabízenou drogu (formuluje svůj názor a opustí rizikové prostředí).

Celý kurz pro jednu třídu trvá 6 hodin a probíhá v jednom dni.

**Kurz prevence závislostí**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Téma** | **Cíle** | **Metoda** | **Poznámky** |
| Úvod do tématu | Žáci sdělí svoji osobní zkušenost s alkoholem a kouřením. | Komunikační kruh | Aktivita Uvedení |
| Teoretická  část | Žáci formulují a definují, co je závislost. | Brainstorming |  |
|  | Žáci získají znalosti o různých typech závislostí. | Interaktivní přednáška |  |
|  | Žáci se seznámí s působením návykových látek. |  | Ukázky |
| Praktická část | Žáci si vyzkoušejí odmítnout nabízený alkohol, drogy či jiné návykové látky. | Hraní rolí, scénky | Rekvizity - makety |
|  | Žáci si osvojí dovednost odmítnout nabízenou drogu. | Reflexe |  |
|  | Žáci budou mít příležitost posílit svůj osobní negativní postoj k užívání návykových látek. | Diskuze |  |
| Závěr kurzu | Žáci sdělí nejdůležitější poznatek z kurzu. | Sdělení v kruhu |  |
|  | Nebo |  |  |
|  | Žáci shrnou přínos kurzu. | Vyplnění evaluačního dotazníku | Evaluační dotazník po 3 blocích programu |