**Dodatek ke školnímu řádu č. 1**

**Bod číslo 9, citace:**

**9.** Žáci chrání své zdraví i zdraví spolužáků, dodržují nastavená hygienická opatření; žákům jsou zakázány všechny činnosti, které jsou zdraví škodlivé; po celou dobu pobytu ve škole platí zákaz užívání návykových látek a jejich držení i přechovávání (např. cigarety, elektronické cigarety, nikotinové sáčky, nápoje s obsahem alkoholu, návykové a zdraví škodlivé látky, energetické a kofeinové nápoje). Zákaz užívání výše uvedených látek a nápojů se vztahuje i na dobu před začátkem vyučování a polední přestávku a na všechny akce, které škola pořádá mimo budovu školy.

**Zdůvodnění postupu školy:**

Energetické nápoje obsahují cukr = zdroj energie, kofein + ženšen + taurin = povzbuzující látky.

Při dlouhodobém užívání mohou způsobit zdravotní problémy, vznik osteoporózy, neklid, útlum, agresi, nesoustředěnost, roztěkanost, zvyšuje se riziko úrazů při tělocviku a přestávkách.

Cigarety obsahují nikotin = vyšší srážlivost krve (mrtvice, infarkt), vyšší tepová frekvence, nižší schopnost čichu.

Elektronické cigarety obsahují nikotin a toxické látky = vzniká a prohlubuje se závislost na nikotinu.

Nápoje s obsahem alkoholu obsahují alkohol, jehož konzumace je do 18 let věku zakázána = zpomaluje vývoj jedince, zhoršuje schopnost myslet, při dlouhodobém působení může dojít i k poškození mozku.

Kofeinové nápoje obsahují kofein = neklid, nervozita, zvýšený krevní tlak a puls, podráždění žaludku, problémy se spánkem, soustředěním se na učení a jiné aktivity. **V případě, že se dítě předávkuje kofeinem, nastanou trávicí problémy, extrémní neklid, červeň v obličeji, časté močení.**K dalším těžkým příznakům patří zejména vysoká frekvence tepu, srdeční arytmie, ale i nesourodý tok myšlení a řeči. Nejtěžší případy předávkování končí srdečními záchvaty nebo až zástavou srdce.

Nikotinové sáčky - mohou způsobit zvýšený tep, zvýšený krevní tlak a mohou být škodlivé pro srdce. Kromě nikotinu mohou nikotinové sáčky obsahovat i další škodlivé látky, jako jsou chemikálie a aromatické látky, které mohou dráždit sliznici ústní dutiny a dásní.

V Chlumu 1. 9. 2023 Mgr. Jaroslava Procházková

ředitelka školy