

KRIZOVÝ PLÁN

ŠKOLY

2026/27

Mgr. Kaprasová Kateřina, Mgr. Šoubová Kateřina

Legislativní normy a podklady týkající se PP RCH

Šikana

Intoxikace žáka

Krádež

Vandalismus

Krizový plán pro řešení zátěžových situací vzniklých na základě problémového chování žáka (skupiny žáků)

Kyberšikana

Poruchy příjmu potravy

Sebepoškozování

Vnější zdroje - Organizace a služby poskytující odbornou pomoc

Volnočasové aktivity – Liberec

Seznam odborné literatury, her a filmotéky k tématu primární prevence, rizikové chování atd.

Začlenění témat primární prevence do ŠVP školy dle tématu a ročníku

LEGISLATIVNÍ NORMY A PODKLADY TÝKAJÍCÍ SE PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ

Metodické dokumenty (doporučení a pokyny)

Obsahuje metodická doporučení a metodické pokyny v oblasti primární prevence rizikového chování schválená vedením MŠMT:

Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních (č.j. MSMT-21149/2016) a Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže (Dokument MŠMT č.j.: 21291/2010-28) a "Pomůcku k nově zakotveným právům a povinnostem pedagogických pracovníků". Dne 20. 12. 2017 projednala porada vedení MŠMT aktualizované přílohy Metodického doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, č.j. 21291/2010-28: přílohu č. 7 – Kyberšikana, přílohu č. 10 – Vandalismus a přílohu č. 11 – Záškoláctví (viz příloha).

Strategie a koncepce MŠMT

Obsahuje Národní strategii primární prevence MŠMT na období 2013-18

Strategie

Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2013 - 2018

<http://www.msmt.cz/file/28077>

Národní strategie protidrogové politiky na období 2010 až 2018

<http://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/strategie-a-plany/narodni-strategie-protidrogove-politiky-na-obdobi-2010-az-2018-99404/>

Strategie prevence kriminality v České republice na léta 2016 až 2020

<http://www.mvcr.cz/clanek/strategie-prevence-kriminality-v-ceske-republice-na-leta-2016-az-2020.aspx>

Akční plán prevence domácího násilí a genderově podmíněného násilí na léta 2015 – 2018

<http://www.vlada.cz/cz/-130347/>

Koncepce prevence kriminality Libereckého kraje na období 2012 až 2016

<http://kancelar-hejtmana.kraj-lbc.cz/page17/prevence-kriminality>

Střednědobý plán rozvoje sociálních služeb Libereckého kraje na období 2014 - 2017 (zahrnuje i oblast protidrogové politiky)

<http://odbor-socialni.kraj-lbc.cz/page1971>

Metodické pokyny

Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních (Čj.: 21291/2010-28) - včetně nových příloh

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

Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních (2016)

<http://www.msmt.cz/file/38988/>

Spolupráce předškolních zařízení, škol a školských zařízení s Policií ČR při prevenci a při vyšetřování kriminality dětí a mládeže a kriminality na dětech a mládeži páchané, (Čj.: 25 884/2003-24)

Metodický pokyn MŠMT ČR k výchově proti projevům rasismu, xenofobie a intolerance, (Čj.: 14 423/99-22)

<http://www.pedagogicke.info/2009/10/metodicky-pokyn-msmt-k-vychove-proti.html>

Metodický pokyn k jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví, (Čj.: 10 194/2002-14)

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicky-pokyn-ministerstva-skolstvi-mladeze-a-telovychovy-k-jednotnemu-postupu-pri-uvolnovani-a-omlouvani-zaku-z-vyucovani-prevenci-a-postihu-zaskolactvi-predkladaci-zprava-a-text-pokynu>

Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků ve školách a školských zařízeních, (Čj.: 29 159/2001-26)

<http://www.epravo.cz/vyhledavani-aspi/?Id=50808&Section=1&IdPara=1&ParaC=2>

Vyhlášky

Vyhláška č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních

<http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-72-2005-sb-1?highlightWords=72%2F2005>

Vyhláška MŠMT č. 73/2005 Sb. o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadanými

<http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-73-2005-sb-1>

Zákony

Novela zákona č. 82/2015 Sb., kterým se mění zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 109/2002 Sb., o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních, v platném znění

Zákon č. 167/1998 Sb., o návykových látkách a o změně některých dalších zákonů, v platném znění

Zákon č. 379/2005 Sb., o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů

Zákon č. 135/2006 Sb., na ochranu před domácím násilím (účinnost od 1.ledna 2007)

Další zákony:

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách

Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně právní ochraně dětí

Zákon č. 257/2000 Sb., o probační a mediační službě

Zákon č. 132/1982 Sb., kterým se mění a doplňuje zákon o rodině

Zákon č. 218/2003 Sb., o soudnictví ve věcech mládeže

Zákon č. 141/1961 Sb., o trestním řízení soudním (trestní řád)

Zákon č. 200/1990 Sb., o přestupcích

Zákon č. 283/1991 Sb., o Policii České republiky

Zákon č. 553/1991 Sb., o obecní policii

VYSVĚTLIVKY ZKRATEK:

P = pedagog/ové
TU = třídní učitel
ŠMP = školní metodik prevence
VP = výchovný poradce
ŠSP = školní speciální pedagog
ŘŠ= ředitelka školy
VŠ= vedení školy (zástupci ředitele)

ŠIKANÁ

Schéma 1: Základní scénář pro počáteční šikanu s běžnou formou

1. Odhad závažnosti onemocnění skupiny a stanovení formy šikany

P: pozorují, shromažďují info a předávají TU: sepisuje info, odhaduje závažnost, informuje VP/ŠMP: informuje ředitele školy, spolu s TU stanoví formu šikany

2. Rozhovor s informátory a oběťmi

TU + VP/ŠMP, nebo VP + ŠMP nebo ŠSP + ŠMP (VP) vedou rozhovor dle domluveného scénáře (hl. mluvčí, zapisovač - případné doplňující ot.), zapisují do formuláře - pohovor se žáky

3. Nalezení vhodných svědků

TU + VP/ŠMP, nebo VP + ŠMP nebo ŠSP + ŠMP (VP) : sepíší hlavní svědky, domluví se, kdy budou vést rozhovory, případně informují P o nepřítomnosti svědků v hodinách

4. Individuální rozhovory se svědky

TU + VP/ŠMP, nebo VP + ŠMP nebo ŠSP + ŠMP (VP) : vedou rozhovor dle domluveného scénáře (hl. mluvčí, zapisovač - případné doplňující ot.), zapisují do formuláře - pohovor se žáky

5. Ochrana oběti

TU + VP/ŠMP, nebo VP + ŠMP nebo ŠSP + ŠMP (VP) : domluví, jak budou chránit, informují ostatní P školy (na mimořádné schůzce, individuálně)
TU: informuje rodiče oběti

6. Předběžná diagnóza a volba ze dvou typů rozhovoru

a) Rozhovor s oběťmi a rozhovor s agresory (směřování k metodě usmíření)

TU + VP/ŠMP, nebo VP + ŠMP nebo ŠSP + ŠMP (VP) : vedou rozhovor dle domluveného scénáře (hl. mluvčí, zapisovač - případné doplňující ot.), zapisují do formuláře - pohovor se žáky

b) Rozhovor s agresory (směřování k metodě vnějšího nátlaku)

TU + VP/ŠMP, nebo VP + ŠMP nebo ŠSP + ŠMP (VP) : vedou rozhovor dle domluveného scénáře (hl. mluvčí, zapisovač - případné doplňující ot.), zapisují do formuláře - pohovor se žáky

7. Realizace vhodné metody

a) Metoda usmíření

TU + VP/ŠMP, nebo VP + ŠMP nebo ŠSP + ŠMP (VP) : vedou rozhovor dle domluveného scénáře (hl. mluvčí, zapisovač - případné doplňující ot.), zapisují do formuláře - pohovor se žáky

TU: informuje rodiče agresorů, oběti

b) Metoda vnějšího nátlaku (výchovný pohovor) nebo (výchovná komise)

TU: informuje rodiče, TU + ředitel: výzva rodičům ke schůzce ve škole, VP/ŠMP: oslovení OSPOD (dle závažnosti, předešlému problémovému chování agresorů)

TU + VP/ŠMP/ŠSP + ředitel + OSPOD: vedou rozhovor dle domluveného scénáře (hl. mluvčí, mluvčí, zapisovač do formuláře - pohovor s rodiči / výchovná komise)

8. Třídnická hodina

a) Efekt metody usmíření

TU + (ŠMP/VP/ŠSP): vede třídní hodinu, informuje

b) Oznámení potrestání agresorů

TU + (ŠMP/VP/ŠSP) + ředitel: ředitel informuje

9. Rozhovor s rodiči oběti

TU + (ŠMP/VP/ŠSP): vede rozhovor, zapisuje do formuláře - pohovor se zákonnými zástupci

10. Třídní schůzka

TU + (ŠMP/VP/ŠSP): informuje zákonné zástupce ostatních žáků ve třídě, zapisuje do sešitu z třídních schůzek

11. Práce s celou třídou

TU + ŠMP/VP/ŠP/ŠSP

Schéma 2: **Základní krizový scénář pro výbuch skupinového násilí, např.: lynčování**

První (alarmující) kroky pomoci

1. Zvládnutí vlastního šoku – bleskový odhad závažnosti a formy šikany

P

2. Bezprostřední záchrana oběti, zastavení skupinového násilí

P: bezprostředně chrání oběť, odděluje oběť od agresorů

Příprava podmínek pro vyšetřování

3. Zalarmování pedagogů na poschodí a informování vedení školy

4. Zabránění domluvě na křivé výpovědi

5. Pokračující pomoc oběti (přivolání lékaře)

P: osloví další nejbližší P na patře/ v kabinetě, jednoho z nich pověří informováním ředitele (případně informace sekretáře: přivolá lékaře), další P vyzve k rozdělení agresorů a pověří dohledem nad agresory, případně pověří ošetřením oběti do příjezdu lékaře
ředitel osloví a informuje ŠMP+VP+ŠSP

6. Oznámení na policii, paralelně – navázání kontaktu se specialistou na šikanování, informace rodičům

ŠMP+VP+ŠSP: rozdělení role: navázání kontaktu se specialistou na šikanování, informace rodičům
ředitel: oznámení na policii, ve spolupráci se ŠMP/VP/ŠSP kontaktují OSPOD

Vyšetřování

7. Rozhovor s obětí a informátory

8. Nalezení nejslabších článků nespolupracujících svědků

9. Individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky

10. Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi agresory

ŠMP/VP/ŠSP (vede záznamy do formulářů - pohovor se žáky) + specialista

Léčba

11. Metoda vnějšího nátlaku a změna konstelace skupiny

TU + specialista + (ŠMP/VP/ŠSP)

INTOXIKACE ŽÁKA (alkohol, návykové látky)

1. Žák je P přistižen při konzumaci NL v prostorách školy / v době školního vyučování

P: přivolá další P (min. jednoho!), společně (s použitím ochranných pomůcek) odeberou NL žákovi a zabrání mu v další konzumaci

2.

Žák je ohrožen na zdraví a životě

jeden z P: informuje ředitele a pověří sekretářku přivoláním lékaře

ředitel: informuje Policii ČR, povolá ŠMP/VP: provede krátký písemný záznam o události spolu s P viz výše

povolání lékař rozhodne o dalším postupu

Sepsání stručného záznamu s vyjádřením žáka

P: dovedou žáka do ředitelny a předají zabavenou NL řediteli

ředitel: povolá ŠMP/VP, sepiší stručný záznam (užívání NL je porušením školního řádu) s vyjádřením žáka

3.

Žák není schopen pokračovat ve vyučování

ředitel: vyrozumí ihned zákonného zástupce nezletilého žáka a vyzve jej, aby si žáka vyzvedl (není zdravotně způsobilý k pobytu ve škole), dohledem nad žákem pověří sekretářku či ŠMP/VP

! nedostupný zákonný zástupce/odmítá vyzvednutí dítěte: ředitel vyrozumí OSPOD a vyčká jeho pokynů (škola může vyžadovat od OSPOD pomoc) !

Žák je schopen pokračovat ve vyučování

ředitel: vyrozumí ihned zákonného zástupce nezletilého žáka, ŠMP/VP odvede žáka do třídy

zákonný zástupce: má právo se písemně vyjádřit k této skutečnosti a postupu školy

! nedostupný zákonný zástupce: ředitel vyrozumí OSPOD a vyčká jeho pokynů (škola může vyžadovat od OSPOD pomoc) !

4. Žák / zákonný zástupce má zájem o informace o možnostech odborné pomoci při řešení takové situace

ŠMP/VP: informuje, předá kontakty

Obdobný postup zvolí pedagogický pracovník i v případě příchodu žáka do školy pod vlivem NL (tj. nelze prokázat žakovu intoxikaci ve škole)

Identifikace a ukládání látek

Obdrží-li nebo zjistí-li pedagog podezřelou látku a je podezření, že se jedná o drogu, v přítomnosti **dalšího člena pedagogického sboru** uloží tuto látku do obálky. Na obálku vypíše datum, čas a místo zajištění látky. Obálku přelepí, přelep opatří razítkem školy a uschová ji do školního trezoru. Poté je bezodkladně třeba vyrozumět Policii ČR. Ta provede další úkony ke zjištění o jakou látku se jedná. Identifikaci provede vždy policie, v žádném případě pedagog a to ani chemik.

Pokud je zajištěna podezřelá látka u dítěte, které jeví známky otravy, předá se látka (stejným způsobem uložená) přivolanému lékaři. Usnadní to další léčbu, protože u řady látek jsou známy účinné protijedy. Další postup týkající se identifikace látky zajistí ošetřující lékař ve spolupráci s Policií ČR.

KRÁDEŽ

1. Pořídí záznam na základě výpovědi poškozeného -TU+VP/ŠMP.
2. Věc předat orgánům činným v trestním řízení (ohlásit na místní nebo obvodní oddělení Policie ČR) -ŘŠ, nebo poučit poškozeného žáka (jeho zákonného zástupce), že má tuto možnost-ŘŠ/VP/ŠMP.
3. V případě, že je znám pachatel, je třeba nahlásit věc orgánu sociálně-právní ochrany (byl-li pachatel mladší 18 let) a současně věc předat orgánům činným v trestním řízení.

VANDALISMUS

1. Jakmile vznikne škoda na školním majetku, je třeba o celé záležitosti vyhotovit záznam a pokusit se odhalit viníka -TU+VP/ŠMP..
2. V případě, že viníka škola zná, může na něm (jeho zákonném zástupci) vymáhat náhradu škody -ŘŠ.
3. V případě, že nedojde mezi zákonnými zástupci nezletilého dítěte a školou k dohodě o náhradu škody, může škola vymáhat náhradu soudní cestou.

KRIZOVÝ PLÁN PRO ŘEŠENÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ VZNIKLYCH NA ZÁKLADĚ PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKA (SKUPINY ŽÁKŮ)

Přehled realizovaných opatření v kritických situacích:

1 Dohled dospělé osoby nad žákem (skupinou žáků), spolupráce pedagogů a školního poradenského pracoviště, lékaře, policie

- ❖ Pedagogové školy jsou seznámeni se zvláštním režimem, který pobyt problémového žáka (žáků) ve škole vyžaduje.
- ❖ Nad žákem... je vykonáván dohled během výuky, o přestávkách, při přesunech po chodbách, během převlékání v šatně....
- ❖ Pedagogové si pravidelně vyměňují informace o situaci v ... ročníku, který problémový žák navštěvuje. Spolupracují se školním metodikem prevence rizikového chování, výchovným poradcem a s vedením školy.

2 Předcházení krizovým situacím

- ❖ Problémový žák může v případě pocitu očekávání „nezvládnutí situace“ opustit na vlastní žádost učebnu, ještě před tím, než vyvolá konflikt. (Bude pod dohledem učitele, asistenta pedagoga...).
- ❖ V případě vzniku vážného konfliktu ve třídě problémový žák odchází pod dohledem dospělé osoby mimo učebnu do prázdné místnosti, kde se uklidní.....Po uklidnění je veden k náhledu na své jednání, motivován ke spolupráci s dospělými a případně připraven k přijetí opatření.
- ❖ Pokud nedojde ke zklidnění negativních emocí (zlepšení psychického stavu) a žák nebude schopen spolupracovat, vedení školy vyrozumí zákonného zástupce, aby si žáka ze školy odvedl.
- ❖ Jestliže nebude možno zákonného zástupce kontaktovat a jednání žáka bude ohrožující pro něho samotného, nebo jeho okolí, vedení školy přivolá RZS, PČR (dle situace a potřeb).
- ❖ Školní metodik prevence projedná s žákem a zákonnými zástupci možnost individuální terapie např. ve Středisku výchovné péče Čáp, v PPP, konzultace u klinického psychologa, psychiatra (dle aktuálních potřeb).

3 Řešení krizových situací

- ❖ Pedagog, který bude svědkem krizové situace spojené s agresí (verbálním, či fyzickým napadením), zneužitím návykových látek, nebo psychickou dekompenzací...), zabrání ve spolupráci s ostatními pracovníky v pokračování násilí
- ❖ V případě nutnosti poskytne první pomoc jednotlivci, či skupině a ihned informuje vedení školy.
- ❖ Vedení školy (v případě potřeby) přivolá RZS, PČR a vyrozumí zákonného zástupce, kurátorské oddělení OSPOD (dle aktuální situace).
- ❖ Problémový žák (skupina žáků) bude oddělen (oddělena) od třídního kolektivu (sborovna, knihovna, prázdná učebna, kabinet, tělocvična...) a bude do doby poskytnutí odborné pomoci pod dohledem dospělé osoby (dospělých osob).

4 Další opatření

- ❖ Krizová situace bude následně pedagogy a školním metodikem prevence rizikového chování vyšetřena a zaprotokolována.
- ❖ Ředitel školy bude o závažných projevech chování nezletilého, problémového žáka (skupiny žáků) neprodleně informovat oddělení OSPOD Liberec.
- ❖ Při zhoršení situace bude školní metodik prevence rizikového chování konzultovat další postup s metodičkou prevence rizikového chování PPP Liberec, případně s dalšími odborníky.
- ❖ Podezření na spáchání trestného činu oznámí vedení školy ihned Policii ČR.
- ❖ O všech vážných problematických situacích, které pedagogové školy v souvislosti s chováním žáka (žáků) zaznamenají, budou neprodleně informováni zákonní zástupci.

STRUČNÝ PŘEHLED ŘEŠENÍ KRIZOVÉ SITUACE:

- 1 **ZAMEZIT PROBLÉMOVÉMU ŽÁKOVI (SKUPINĚ) V OHROŽUJÍCÍM JEDNÁNÍ**
- 2 **PROBLÉMOVÉHO ŽÁKA (SKUPINU) IZOLOVAT OD TŘÍDNÍHO KOLEKTIVU**
- 3 **POSKYTNOUT PRVNÍ POMOC (v případě potřeby)**
- 4 **ZAJISTIT BEZPEČÍ PRO OHROŽENÉHO ŽÁKA (OHROŽENÉ ŽÁKY)**
- 5 **ZAJISTIT DOHLED NAD PROBLÉMOVÝM ŽÁKEM (PROBLÉMOVÝMI ŽÁKY)**
- 6 **INFORMOVAT VEDENÍ ŠKOLY**
- 7 **VOLAT RZS, PČR (v případě potřeby)**
- 8 **UVĚDOMIT ZÁKONNÉ ZÁSTUPCE (požadovat vyzvednutí žáka (žáků) ze školy)**
- 9 **VYŠETŘIT INCIDENT**
- 10 **REALIZOVAT DALŠÍ POTŘEBNÁ OPATŘENÍ**

KYBERŠIKANA

1. Zajistit ochranu oběti (TU+VP/ŠMP)

Kontakt operátora mobilní sítě nebo zřizovatele www stránek, profilu...atd.

2. Zajistit dostupné důkazy s podporou IT kolegy (TU+VP/ŠMP)

3. Důkladně vyšetřit a žádat odb. pomoc (VP/ŠMP)

Vyšetřit všechny souvislosti se zjištěným incidentem. Zajistit si podporu a pomoc externího pracovníka (IT expert, PPP, policie,...). Kontaktovat a spolupracovat s MySpace, Facebookem, nebo jakýmkoli jiným webovým prostředím, kde ke kyberšikaně došlo.

4. Opatření

Zvolit takové opatření a řešení, které je odpovídající závažnosti prohřešku a důsledkům, které agresor způsobil. (TU+VP/ŠMP+VŠ)

5. Informovat a poučit rodiče (TU+VP/ŠMP+VŠ)

Informovat rodiče oběti i rodiče kyberagresora. Postup a zásady sdělování informací jsou stejné jako u „klasické šikany“ (např. NE konfrontace oběti a agresora).

Poučit rodiče o tom, koho mohou (je vhodné) kontaktovat (Policie ČR, OSPOD, PPP, právní zástupce atd.). Některé případy kyberšikany nespadají do kompetence školy.

6. Žádat konečný verdikt a informace (VP/ŠMP+VŠ)

Při zapojení a následně celém prošetření případu trvat na konečném stanovisku všech zainteresovaných institucí (PČR, OSPOD, ...) a dalších subjektů (rodiče).

7. Postihy (VP/ŠMP+VŠ)

Při postizích agresorů postupovat v souladu se Školním řádem a krizovým plánem.

8. Preventivní opatření (P)

projektové dny, hraní rolí, posilování dobrých vztahů

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Všeobecná prevence: výchova k přiměřenosti a umírněnosti v postojích, důraz na nebezpečí jednostranných nebo extrémních postojů ve výživě, životním stylu, ve sportu. Dobrá školní jídelna, naopak omezení automatů na sladkosti, slazené nápoje ve školách.

Specifická: nebezpečí a neúčinnost redukčních diet, obecné informace o PPP (zejména pro rodiče)

Vhodná je včasná intervence u rizikových jedinců (rychle zhubnul, zvrací s jakoukoli argumentací...), interaktivní programy, rozvoj všeobecných aktivit, zájmů. U běžné populace spíše se zaměřit na předcházení nevhodných redukčních diet a prostředků na zhubnutí (důraz ne na nebezpečnost, ale na neúčinnost). Předcházet šikaně pro vzhled, oblečení, tělesný výkon, to, co jí nebo pije. Rozšířit nabídku vhodných, konkrétních materiálů (svépomocné příručky jak zvládat anorexii, bulimii) pro nemocné a jejich rodin. příslušníky.

Neúčinná je mechanická prezentace informací o PPP a o protagonistech světa dospívajících, kteří trpí PPP (jen vede k nápodobě). Důležité je nezdůrazňovat některé informace, které by mohly vzbudit zájem o amfetaminy, prostředky na hubnutí, kouření... jen pro jejich vliv na redukci těl. hmotnosti.

POSTUP:

Třídní učitel kontaktuje rodiče (pediatra) vždy, když dítě výrazněji zhubne, opakovaně bylo přistiženo, že zvrací (stačí informace od vrstevníků), sebepoškozuje se. Rodiče, i když dítě nechodí do školní jídelny.

Učitel není terapeut, zprostředkuje ale dítěti a rodině zpětnou vazbu o některých jídelních zvyklostech dítěte, může pomoci předcházet šikaně pro fyzický vzhled a výkon (zejména učitelé tělocviku), **doporučit popř.** zprostředkovat kontakt s psychologem nebo lékařem. Opatrně se pouštět do oblasti „zdravé výživy“ a redukce hmotnosti (doporučení mohou být jednostranně, přehnaně interpretována).

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Sebepoškozování (automutilace, selfharm) je komplexní autoagresivní chování, které na rozdíl od sebevraždy nemá fatální následky a které lze nejlépe chápat jako nezralou, maladaptivní odpověď na akutní anebo chronický stres, nevladatelné emoce či myšlenkové pochody.

Existují různé způsoby sebepoškozování (dále také jako SP) s rozdílnou závažností poškození. Nejčastěji pozorovaným sebepoškozujícím (automutilačním) chováním je

- řezání (žiletkou, střepem atd.)
- pálení kůže.

Jinými formami jsou

- škrábání,
- píchání jehlou,
- rozrušování hojících se ran,
- značkování rozpáleným kovem nebo například značkovací pistolí,
- obrušování popálené kůže,
- kousání, údery, nárazy,
- dloubání, tahání kůže a vlasů/ochlupení a další.

Sebepoškozování se může týkat kterékoliv části těla, nejčastějším místem poškození však bývají ruce, zápěstí a stehna. Závažnost poškození může sahát od povrchových ran až po poranění vedoucí k trvalému znetvoření.

Řeší: výchovný poradce, školní psycholog, třídní učitel, školské poradenské zařízení, pediatr/pedopsychiatr, event. orgán sociálně právní ochrany dítěte

V případě přímého rizika závažného ublížení či ohrožení života (přímé riziko = žák drží ve škole žiletku a plánuje se řezat, mluví o sebevraždě atd./nepřímý předpoklad rizika = učitel objeví staré jizvy na zápěstí atd.)

- **Psychiatrické oddělení či klinika spádové nemocnice, centrální příjem nejbližší psychiatrické léčebny** – i nedobrovolně, ideálně po předchozí telefonické konzultaci

Pokud žák není aktuálně ohrožen závažným sebezraněním (platí pro žáky motivované k řešení situace a hledání pomoci, vynucená konzultace u odborníka málokdy přinese efekt)

- **dostupná psychiatrická či psychologická ambulance** – ideálně s doporučením od dětského/dorostového lékaře, resp. po telefonickém objednání rodiči (nutno počítat s čekacími lhůtami, zejména pokud bude konzultace hrazena zdravotní pojišťovnou)
- **krizová centra** – netřeba doporučení zdravotnického zařízení, předchozí telefonická nebo e-mailová domluva vhodná, ale není nutná
- **Linky důvěry** (níže jsou vybrány linky důvěry, na něž mohou volat děti i dospělí, další naleznete na <http://www.dkc.cz/kontakty.php> nebo www.capld.cz/linky.php)
 - Linka Bezpečí – tel. 116 111, pomoc@linkabezpeci.cz
 - Linka důvěry Centra krizové intervence PL Bohnice – tel. 284 016 666
 - Linka důvěry Dětského krizového centra – tel. 241 484 149, problem@дитеkrize.cz
 - Linka důvěry RIAPS – tel. 222 580 697, linka@mcssp.cz
 - Telefonická krizová intervence KC Spondea – tel. 541 235 511, 608 118 088, chat www.chat.spondea.cz

Nespecifická prevence:

- posilování schopnosti dětí zvládat zátěž (schopnost zvládat zátěž obecně v populaci klesá) – součást univerzálních i cílených preventivních přístupů (např. umožnit mladým lidem v rámci školních a mimoškolních aktivit poznat a vyzkoušet různé metody zvládání stresu a negativních emocí)
- posilování schopnosti rozeznávat existující silné stránky a rozvíjet je
- naučit obracet se na druhé a navazovat s nimi vztahy autentickým a smysluplným způsobem a účastnit se aktivit, při kterých mohou pociťovat smysluplnou vazbu a sounáležitost

Specifická primární prevence

Důležitá je vnímavost vůči projevům možného sebepoškozování:

- nevysvětlené popáleniny, řezné rány, jizvy a jiné šluky stop na kůži, běžným místem sebepoškození bývají paže, zápěstí a předloktí nedominantní horní končetiny, ale stopy sebepoškozování se mohou vyskytnout prakticky na kterékoliv části těla
- ročnímu období nepřiměřené oblečení (dlouhé rukávy a dlouhé kalhoty v létě), potítka a jiné krytí zápěstí, vyhýbání se aktivitám, které vyžadují odhalení těla (plavání, tělocvična), obvazy a náplasti
- netypické osobní věci (žiletka a jiné pomůcky, použitelné k řezání či úderům)
- nárůst známek deprese či úzkosti
- neuvěřitelné nebo neúplné historky jako odpověď na cílené dotazy

Otázky na SP musí být emočně neutrální a neútočné.

Při pořádání preventivních akcí je třeba se vyhnout kontraproduktivním jednorázovým vzdělávacím akcím cíleným primárně na zvýšení informovanosti o formách a praktikách sebepoškozování. Při osvětě je vhodné zaměřit se spíše na vyvolávající příčiny (emoční potíže, zvládání zátěže atd.), resp. vzdělávat spíše rodiče a učitele než děti.

Primární prevence indikovaná

- pomoci odhalit spouštěče sebepoškození
- pomoci zlepšit schopnost uvědomit si stresory udržující SP
- zlepšit schopnost rozeznat, prožívat a zvládat produktivnějšími, pozitivními způsoby emoční stavy a vlastní emoce, naučit vhodnějšími strategiím zvládání stresu a poskytnout adaptivnější alternativy pro řešení zátěžových situací
- motivace a asistence při odstraňování přidružených problémů (užívání návykových látek)

Doporučovaný postup:

- **Třídní učitel, učitel, VP, MP, SP** posoudí aktuální riziko závažného sebepoškození a v případě jeho přítomnosti odešle dítě, event. i proti vůli rodičů, do spádového psychiatrického zařízení
DÁLE (Třídní učitel, učitel, VP, MP, SP):
- Kontaktuje rodinu- systematická dlouhodobá spolupráce s rodinou
- Využít služeb psychologa pedagogicko-psychologické poradny.
- Motivovat dítě a rodinu k návštěvě specialisty – krizové centrum, psychologická/psychiatrická ambulance
- Stanovit jasně hranice a pravidla na půdě školy
- Ideální přístup je takový, ve kterém je SP tolerováno, ale vede ke konkrétním důsledkům – například lze zavést pravidlo, že žák může za učitelem přijít kdykoliv, když pocítuje nutkání poškodit se, ale učitel se mu nebude věnovat, pokud se poškodí (za podmínky, že jiný dospělý, učitel či rodič zvládne akutní situaci s eventuálním ošetřením či zabráněním dalším následkům).

Nevhodný postup:

- snaha okamžitě odstranit sebepoškozující chování
- sankce a ignorace
- Ohlašovací povinnost se netýká přímo sebepoškozování, ale doprovodných problémů často SP doprovázejících – šikany, sexuálního zneužívání, zanedbávání péče, týrání dítěte (syndrom CAN) atd.
- Povinnosti hlášení podléhá navádění dětí k sebepoškození/sebevraždě (skupina poškozujících se, kyberšikana).
V případě přímého rizika vážného zranění nebo smrti následkem sebepoškození je namístě okamžitá, i nedobrovolná *hospitalizace na psychiatrii* – při odmítání hospitalizace bývá nutná asistence Policie ČR

VNĚJŠÍ ZDROJE - ORGANIZACE A SLUŽBY POSKYTUJÍCÍ ODBORNOU POMOC

Odbor sociální péče Magistrátu města Liberec Bc. Jana Špringlová – vedoucí Oddělení sociálně – právní ochrany dětí springlova.jana@magistrat.liberec.cz Věra Mašinová - vedoucí Oddělení kurátorské činnosti (masinova.vera@magistrat.liberec.cz)	Pedagogicko-psychologická poradna Liberec Truhlářská 3, 460 01 Liberec 2 482 710 517 pppliberec@volny.cz , www.pppliberec.cz Mgr. Jana Hlavová PhDr. Anna Jirsáková - okresní metodik prevence (jirsakova@pppliberec.cz)	Krajský úřad LK - Odbor školství, mládeže, tělovýchovy a sportu dana.splichalova@kraj-lbc.cz (sekretariát) krajský školský koordinátor: Mgr. Miroslav Hlubuček Odbor sociálních věcí Mgr. Jana Hauzerová - krajský protidrogový koordinátor jana.hauzerova@kraj-lbc.cz
SVP Čáp Liberec Na Výšinách 451/9, 460 05 Liberec 5 482 750 807 svp_lbc@centrum.cz , www.svp-lbc.cz	Zdravotní ústav se sídlem v Liberci U Sila 1139, 463 11 Liberec 482 411 628, 732 926 877 www.zulib.cz	Linka důvěry Liberec 485 177 177, 485 106 464 www.linka-duvery.cz
Centrum ambulantních služeb Advaita Falberova 123, Liberec 5 482 750 607 www.advaitaliberec.cz	Centrum intervenčních a psychosociálních služeb Libereckého kraje, p. o. http://www.cipslk.cz/ Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Dvorská 445, Liberec 5 - Králův Háj, 460 05 485 108 866, 485 103 190, 606 167 312 http://www.rpliberec.cz/	Dětské psychiatrické oddělení při Krajské nemocnici Liberec Školní 430, Liberec 485 101 102 MUDr. Jana Prouzová- primářka jana.prouzova@nemlib.cz PhDr. Jitka Havlová - psycholog jitka.havlova@nemlib.cz - dětská psychologická i psychiatrická ambulance
Detox Liberec Psychiatrické oddělení, Nemocnice Liberec, Husova 10 460 63 Liberec 1, 485 312 229 www.nemlib.cz	K-centrum Liberec kc.liberec@mostknadeji.cz vedoucí: Bc. Jiří Simeth - klienti nad 15 let!	Dětský diagnostický ústav Liberec U opatrovny 444/3, 460 01 Liberec 4 485 341 102 skola@ddu-liberec.cz , www.ddu-liberec.cz
Člověk v tísni, o.p.s. (Programy soc. integrace) http://www.clovekvtisni.cz/cs/socialni-prace	Linka bezpečí dětí a mládeže 800 155 555	Městská policie tel.: 974 467 200
Maják, o.p.s.	Poradna Bílého Kruhu Bezpečí, Liberec	bezplatná nonstop telefonická linka 116 000

Konopná 776, 460 14 Liberec 14 www.majakops.cz	Palachova 504/7, 460 10 Liberec 1 bkb.liberec@bkb.cz	- linka pomoci pro pedagogy/ rodiče/žáky
---	---	--

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY – LIBEREC

DDM Větrník - <http://www.ddmliberec.cz/krouzky>

Komunitní středisko KONTAKT Liberec, p. o. - <http://www.ksk-liberec.cz/nase-cinnosti/narodnostni-mensiny/volnocasove-aktivity-pro-deti/>

Centrum volného času Arabela: <http://centrum-arabela.webnode.cz/>

V-klub: <http://www.ddmliberec.cz/v-klub>

Musictime: <http://www.musictime.cz/>

Maják, o.p.s.: NZDM Zapes: <http://www.majakops.cz/>

Středisko volného času Narnie: <http://www.svc-narnie.cz/>

YMCA Liberec: <http://bastl1.rss.tul.cz/obsah/prehled-cinnosti>

Dětská televize Liberec: <http://www.dtv-liberec.cz/>

SEZNAM ODBORNÉ LITERATURY, HER A FILMOTÉKY K TÉMATU PRIMÁRNÍ PREVENCE, RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ atd.

SEZNAM ODBORNÉ LITERATURY

název	autor	nakladatelství
Aktuální trendy ve výchovném poradenství - sborník příspěvků		TUL
Bedekr sociálním znevýhodněním pro učitele základní školy-CD		
Děti potřebují hranice	Rogge J.-U.	Portál
Emoční inteligence dítěte a její rozvoj	Shapiro L. E.	Portál
Gender v práci se školními dětmi-CD	Janošová P.	TUL
Homofobie v žákovských kolektivech	Smetáčková I, Braun R.	Úřad vlády ČR
Hry a aktivity pro zkoumání emocí	Rogers V.	
Integrativní speciální pedagogika	Michalová Z.	TUL
Jak na šikanu	Říčan P.	Grada
Jak ochránit děti před pornografií na internetu	Muller M.	
Jak přežít s hyperaktivitou a poruchami pozornosti	Taylor J. F.	Portál
Komunikace a vzájemné porozumění - kopie	?	Grada
Komunikace s rodiči problémových žáků-CD	Krejčová L.	TUL
Kyberšikana	Rogers V.	
Kyberšikana a její prevence- příručka pro učitele	Člověk v tísni	
Manuál prožitkové pedagogiky	Naar D., Slejšková E. ad.	Zajímavé učení
Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních		MŠMT
Metodické doporučení k řešení šikanování ve školách a školských zařízeních		MŠMT
Nesoustředěné a neklidné dítě	Riefová S. F.	Portál
Netradiční role učitele	Lazarová B.	Paido
Nová cesta k léčbě šikany	Kolář M.	Portál
Poruchy pozornosti a hyperaktivita	Munden A., Arcelus J.	

Poruchy příjmu potravy - manuál pro pedagogy	Krch D. F., Marádová E.	Výzkumný ústav pedagogický
Posílení rodiny	Berg I. K.	Portál
Prevence rizikového chování dětí a mládeže aneb Jak prožít šťastné dětství- intreraktivní učebnice		Nadace České pojišťovny
Příručka pro genderově citlivé výchovné poradenství	Smetáčková I.	
Psychologie pro učitele - kopie	Čáp J.	SPN
Psychologie ve školní praxi	Fontana D.	Portál
Psychologie využití her a technik při práci se skupinou - kopie	Šik V.	UJEP
Respektovat a být respektován	Kopřiva P., Nováčková J.	Spirála
Řešení problémových a krizových situací-CD		TUL
Řešení šikany-CD		TUL
Speciální pedagogika 1. díl	Michalová Z.	TUL
Speciální pedagogika 2. díl	Michalová Z.	TUL
Spektrum poruch příjmu potravy	Papežová H.	Grada Publishing
Šikana a vyčleňování žáků na základní škole	Janošová P.	TUL
Škola a děti vystavené domácímu násilí - manuál pro učitele	Hronová M. ad.	Rosa
Školní metodik prevence - soubor materiálů	Tyšer J.	Hněvín
Třídnické hodiny	Dubec M.	Projekt Odyssea
Učíme se spolupráci spoluprací	Kasíková H.	
Základy speciálně pedagogické diagnostiky a poradenství	Michalová Z., Hainová H.	TUL
Žákovské projekty	Hazlbauer T.	Gemini
Žákovský parlament I.	Hazlbauer T.	Gemini
Žákovský parlament II.	Hazlbauer T.	Gemini
Žákovský parlament III.	Hazlbauer T.	Gemini

SEZNAM HER

název	autor	nakladatelství
1000 bláznivých her - kopie (E. Slo)	Günther T.	Nava
Cesta labyrintem města - hra	Prev-Centrum s.r.o.	
Dobrodružné hry a cvičení v přírodě	Neuman J.	Portál
Hra - Blackout		
Hra - Koruna		Zajímavé učení
Hra - Kreativci		Zajímavé učení
Hra - Křížovka		Zajímavé učení
Hra - Limeriky		Zajímavé učení
Hra - Matematický průzkum		Zajímavé učení
Hra - Najdi vždy 3 spolužáky		
Hra - Námořní bitva		Zajímavé učení
Hra - Pointilismus		Zajímavé učení
Hra - Pumpopáček		Zajímavé učení
Hra - Zoom		
Hra-Losovátka- pomůcka pro hry		Zajímavé učení
Hry - ledolamková trojka (Řvaní, Smyce, Neexistující zvířata)		Zajímavé učení
Hry - sborník - kopie z několika knih (E. Slo)		
Hry - Týmové úkoly+pomůcky(Plachta, Bludiště, Lávová řeka)		Zajímavé učení
Hry pro rozvoj emocí a komunikace	Zelinová M.	Portál
Hry pro rozvoj zdravé osobnosti	Šimanovský Z., Šimanovská B.	Portál
Hry s hudbou a techniky muzikoterapie	Šimanovský Z.	Portál
Práce s hrou pro profesionály	Činčera J.	Grada
Receptář her - kopie (E.Slo)	Chour J.	Portál
Třída plná pohody - 162 her...	Smith Ch. A.	Portál

SEZNAM - FILMOTÉKA

název
Mezi námi
Mezi nimi
Mezi stěny
My děti ze stanice zoo
Na hraně
www.seznamtesebezpecne.cz – krátké filmy Křečci v síti
www.seznamtesebezpecne.cz – filmy Seznam se bezpečně 1-3

WEBOVÉ ZDROJE

viz Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, Čj: MSMT-21291/2010-28,
přílohy - odkazy a literatura

www.hranostaj.cz - sbírka her

www.varianty.cz – Člověk v tísni, vzdělávací program

ZAČLENĚNÍ TÉMAT PRIMÁRNÍ PREVENCE DO ŠVP ŠKOLY DLE TÉMATU A ROČNÍKU

	I. stupeň				
	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník
ZÁŠKOLÁCTVÍ	- seznámení se školním řádem - docházka, omlouvání absence	- seznámení se školním řádem – docházka, omlouvání absence	- seznámení se školním řádem – docházka, omlouvání absence	- seznámení se školním řádem – docházka, omlouvání absence	- seznámení se školním řádem – docházka, omlouvání absence
ŠIKANA / AGRESE	Prv- komunitní kruh, hry na seznámení kolektivu	PRV - chrání věci své a spolužáků	PRV - obezřetné chování při setkání s neznámými lidmi	VL - základní lidská práva KV - vše jako výše	PŘ - slušné chování mezi lidmi PŘ - kyberšikana VL - protiprávní jednání KV - vše jako výše
RIZIKOVÉ SPORTY / DOPRAVA	PRV - silniční provoz, chodec	PRV - dopravní značky, chodec	PRV - bezpečné chování v silničním provozu, v dopravních prostředcích	VL - pravidla silničního provozu a slušné chování v MHD KV - vše jako výše	PŘ - bezpečné chování v silničním provozu VL - pravidla pro chodce a cyklisty, chování v MHD, letecká doprava KV - vše jako výše
RASISMUS/ XENOFOBIE	Prv- léto, prázdniny u moře, nový žák	PRV - tolerance k přirozeným odlišnostem lidí	PRV - tolerance k přirozeným odlišnostem lidí	VL - základní lidská práva KV - vše jako výše	PŘ - slušné chování mezi lidmi VL - 2. světová válka KV - vše jako výše
SEKTY			PRV - obezřetné chování při setkání s neznámými lidmi		
ADIKTOLOGIE			PRV - obezřetné chování při setkání s neznámými lidmi		PŘ - návykové látky, hrací automaty KV - vše jako výše
SEXUÁLNÍ RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ	Prv- naše město, cizí lidé				PŘ - partnerství, rodičovství, základy sexuální výchovy

					(HIV, AIDS) KV - vše jako výše
TÝRÁNÍ A ZNEUŽÍVÁNÍ		PRV-obezřetné chování při setkávání s cizími lidmi	PRV - obezřetné chování při setkání s neznámými lidmi	VL - základní lidská práva KV - vše jako výše	
PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY	PRV - osobní hygiena PRV - zdravé a nezdravé činnosti a potraviny POV- správná hygiena PČ - zásady bezpečnosti a hygieny práce	POV-správná hygiena PRV-zdravá strava, zdravý životní styl VV- zásady bezpečnosti a hygieny práce	PRV - základní hygienické a zdravotně preventivní návyky POV- správná hygiena PČ - zásady bezpečnosti a hygieny práce	INF - hygiena práce na PC POV- kondiční a korektivní cvičení PČ/VV - zásady bezpečnosti a hygieny práce KV - vše jako výše	PŘ - zdravý životní styl POV- kondiční a korektivní cvičení PČ - zásady bezpečnosti a hygieny práce KV - vše jako výše
	II. stupeň				
	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník	
ZÁŠKOLÁCTVÍ	- seznámení se školním řádem – docházka, omlouvání absence OV - školní řád, život ve škole	- seznámení se školním řádem – docházka, omlouvání absence OV - porušování práv a předpisů, protiprávní jednání, trestní postizitelnost OV - volný čas, denní režim	- seznámení se školním řádem – docházka, omlouvání absence AJ - škola a školní pravidla	- seznámení se školním řádem – docházka, omlouvání absence	
ŠIKANA / AGRESE	TV - agrese, základní olympijské myšlenky OV - vztahy ve skupině, pravidla soužití INF - Kyberšikana	TV - olympijské myšlenky OV - lidská práva a jejich poškození, diskriminace, šikana OV - porušování práv a předpisů, protiprávní jednání, trestní postizitelnost	TV - olympijské myšlenky AJ - problémy a jejich řešení	TV - olympijské myšlenky PČ - práva a povinnosti zaměstnanců/ zaměstnavatelů	
RIZIKOVÉ SPORTY / DOPRAVA	AJ - sporty OV - bezpečnost v dopravě	TV - bezpečné chování na sportovištích, v přírodě, silničním provozu OV - porušování práv a předpisů	TV - bezpečné chování na sportovištích, v přírodě, silničním provozu	NJ - sport, zdravé aktivity TV - bezpečné chování na sportovištích, v přírodě, silničním provozu	
RASISMUS/ XENOFOBIE	Z - životní styl a životní podmínky v Africe TV - základní olympijské myšlenky	Z - životní styl a životní podmínky v Austrálii a Oceánii, Americe, Asii TV - olympijské myšlenky OV - národnostní menšiny, nacionalismus, rasová nesnášenlivost NJ - realie, německy mluvící země	Z - životní styl a životní podmínky v Evropě, rasy jednotlivých světadílů TV - olympijské myšlenky OV - stereotypy v posuzování druhých PŘ - člověk - rasy D - boj proti otroctví	D - holocaust TV - olympijské myšlenky OV - soužití s národnostními menšinami, různými rasami, soužití různých sociálních skupin	
SEKTY	D - křesťanství, judaismus	D - křesťanství		OV - světová náboženství, sekty, náboženský extremismus	
ADIKTOLOGIE	VZ-alkoholismus,takakismus	OV - porušování práv a předpisů,	OV - alkohol, drogy, kouření a jiné	CH - alkohol, návykové látky	

		protiprávní jednání, trestní postížitelnost	druhy závislostí PŘ - dýchací soustava – vliv kouření na dýchací soustavu -trávicí soustava - cirhóza jater, nervová soustava - návykové látky	TV - návykové látky
SEXUÁLNÍ RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ		TV - sexuální dospívání*	PŘ - sexuální dospívání, prevence pohlavních chorob	VZ-sexuální úchytky v chování
TÝRÁNÍ A ZNEUŽÍVÁNÍ		OV - lidská práva a jejich poškozování OV - porušování práv a předpisů, protiprávní jednání, trestní postížitelnost		
PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY	AJ - zdraví a nemoci, stravování TV - význam pohybu pro zdraví, kondiční a korektivní cvičení, správná hygiena TV - složky zdraví, stres* PČ - zásady bezpečnosti a hygieny práce VZ-zásady správné výživy	NJ - zdravé stravování TV - správná hygiena a bezpečnost TV - význam pohybu pro zdraví TV - poruchy příjmu potravy PČ - zásady bezpečnosti a hygieny práce PČ - výběr potravin OV - vliv prostředí na zdraví, složky zdraví, zdravá výživa, zdravý životní styl	PŘ - onemocnění a jejich prevence PŘ - výživa, zdravý životní styl, poruchy příjmu potravy TV - význam pohybu pro zdraví TV - správná hygiena a bezpečnost OV - zdravá výživa a zdravý životní styl	AJ - jídlo a zdravý životní styl AJII - stravování, zdraví NJ - sport, zdravé aktivity CH - cukry, tuky, bílkoviny, zásady zdravé výživy TV - správná hygiena a bezpečnost TV - význam pohybu pro zdraví PČ - zásady bezpečnosti a hygieny práce

