



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



**ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA  
O REALIZACI PROJEKTU**

**„BEZPEČNÉ KLIMA VE ŠKOLÁCH V LK II“**

## Obsah

1. PROJEKT „BEZPEČNÉ KLIMA VE ŠKOLÁCH V LIBERECKÉM KRAJI II“ .....	3
2. Příloha č. 1 – aktivita – vzdělávání .....	4
<b>Vzdělávací semináře</b> .....	4
3. Příloha č. 2 – aktivita – předávání odborných informací.....	6
<b>„Podpora bezpečného klima ve třídě“</b> .....	6
<b>Příklady dobré praxe</b> .....	6
Příklad dobré praxe č. 1.....	6
Příklad dobré praxe č. 2.....	7
Příklad dobré praxe č. 3.....	8
Příklad dobré praxe č. 4.....	10
<b>Dotační politika Libereckého kraje v oblasti primární prevence</b> .....	11
4. Příloha č. 3 – aktivita – evaluace .....	12
<b>Dotazník pro školní metodiky prevence</b> .....	12
5. Příloha č. 4 – aktivita – úpravy ve školním prostředí.....	14
<b>Psychohygienu pro děti i dospělé – Proč a jak ji ve škole podpořit a realizovat</b> .....	14
6. Seznam zkratk .....	17

## 1. PROJEKT „BEZPEČNÉ KLIMA VE ŠKOLÁCH V LIBERECKÉM KRAJI II“

V roce 2020 byl zrealizován krajský projekt „**Bezpečné klima ve školách v Libereckém kraji II**“ s evidenčním číslem: PRCH-KP-0003/2020. Na tento krajský projekt poskytlo MŠMT dotaci ve výši 273.300 Kč, Liberecký kraj poskytl dotaci ve výši 30.000 Kč. Z důvodu mimořádných a ochranných opatření vyhlášených Vládou ČR proti pandemii v souvislosti s výskytem koronaviru SARS-CoV-2 nebyla uskutečněna aktivita metodické vedení (odborná konference) a v projektu byly tudíž zrealizovány jen čtyři níže uvedené podporované aktivity:

- **Vzdělávání** – aktivita se týkala vzdělávání všech cílových skupin pedagogických pracovníků včetně oblastních metodiků prevence z pedagogicko-psychologických poraden. Vzhledem ke všem mimořádným a ochranným opatřením proti pandemii vyhlášeným Vládou ČR v souvislosti s výskytem koronaviru SARS-CoV-2 byl jeden vzdělávací seminář uskutečněn za zprůsňených podmínek a zbývajících osm vzdělávacích seminářů bylo zrealizováno v on-line prostředí. Všechny semináře byly akreditovány MŠMT a každý měl rozsah osmi vyučovacích hodin. Všichni účastníci kurzů obdrželi osvědčení. Tři semináře byly uskutečněny subjektem NPI ČR p. o., tři semináře subjektem Maják o. p. s., dva semináře subjektem Rodinné mosty z. s., a jeden seminář Mgr. Petrem Šolcem. Seznam certifikovaných seminářů je uveden v příloze č. 1.
- **Předávání odborných informací** – v této aktivitě došlo k publikování informací na internetových stránkách kraje (EDULK.cz) a na internetových stránkách pedagogicko-psychologických poraden. Informace se týkaly úpravy tématu „Podpora bezpečného klimatu ve škole“ v preventivních programech škol, příkladů dobré praxe a informací o dotačních programech kraje viz příloha č. 2.
- **Evaluace** – aktivita, jejímž cílem bylo shromáždit statistická data, o problematice vyhlášeného tématu, ze škol. Jednalo se o realizaci šetření ve školním prostředí na dané téma. Dotazníkové šetření bylo zaměřeno na zjišťování pocitu bezpečí ve školách z pohledu školních metodiků prevence. Vzor dotazníku je v příloze č. 3. Celkové výsledky šetření jsou uvedeny v souboru – evaluace.
- **Úpravy ve školním prostředí** – aktivita, která podporovala úpravu tématu „Podpora bezpečného klimatu ve škole“ v preventivních programech škol. Metodici prevence pedagogicko-psychologických poraden a krajský školský koordinátor prevence společně připravili ucelenou informaci, která bude sloužit jako návod pro vytváření bezpečného klimatu pro žáky i pedagogické pracovníky školy viz příloha č. 4.

## 2. Příloha č. 1 – aktivita – vzdělávání

### Vzdělávací semináře

Maják o. p. s – realizátor seminářů č. 1, č. 2 a č. 3

NPI ČR p. o. – realizátor seminářů č. 4, č. 5 a č. 6

Rodinné mosty z. s. – realizátor seminářů č. 7 a č. 8

Mgr. Petr Šolc – realizátor semináře č. 9

1. **„Klima třídy“** – seminář pro pedagogy 1. a 2. stupně ZŠ, výchovné poradce, školní metodiky prevence, oblastní metodiky prevence. Termín konání – 7. 10. 2020 v budově Komunitního centra Konopná, Konopná 776, Liberec 14, 460 14, od 9:00 do 15:30 hodin s lektorem Mgr. Janem Molnárem.
2. **„Patologické jevy v dospívání“** – seminář pro pedagogy 1. a 2. stupně ZŠ, výchovné poradce, školní metodiky prevence, oblastní metodiky prevence. Termín konání – 21. 10. 2020 v on-line prostředí od 9:00 do 15:30 hodin s lektorem Mgr. Janem Molnárem.
3. **„Šikana“** – seminář pro pedagogy 1. a 2. stupně ZŠ, výchovné poradce, školní metodiky prevence, oblastní metodiky prevence. Termín konání – 20. 11. 2020 v on-line prostředí od 9:00 do 15:30 hodin s lektorem Mgr. Janem Molnárem.
4. **„Cizinec – dítě se sociokulturní odlišností v naší škole“** – seminář pro ředitele škol a školských zařízení, učitele MŠ, učitele 1. stupně a 2. stupně ZŠ, učitele gymnázií, učitele SOŠ a SOU. Termín konání – 11. 11. 2020 od 13:00 do 17:00 hodin a 18. 11. 2020 od 13:00 do 17:00 hodin v on-line prostředí s lektorkou PaedDr. Renée Grenarovou, Ph.D. et Ph.D.
5. **„Bezpečně v kyberprostoru“ – riziková komunikace a ochrana před jejím působením“** – seminář pro ředitele škol a školských zařízení, učitele MŠ, učitele 1. stupně a 2. stupně ZŠ, učitele gymnázií, učitele SOŠ a SOU, učitele gymnázií, učitele – metodiky prevence, výchovné poradce, vychovatele školských zařízení. Termín konání – 23. 11. 2020 od 14:00 do 17:00 hodin a 24. 11. 2020 od 14:00 do 17:00 hodin v on-line prostředí s lektorem Ing. Alexandrem Falesem.
6. **„Sexualita a třídní klima: Jak pracovat s diskriminací a šikanou na příkladu homofobie“** – seminář pro učitele 2. stupně ZŠ, učitele gymnázií, učitele SOŠ a SOU, učitele gymnázií, učitele – metodiky prevence. Termín konání – 27. 11. 2020 od 9:30 do 13:30 hodin a 30. 11. 2020 od 9:30 do 13:30 hodin v on-line prostředí s lektorem Mgr. Zdeňkem Slobodou.
7. **„Krizové situace v životě žáka“** – seminář pro učitele 1. a 2. stupně ZŠ a učitele MŠ. Termín konání – 9. 11. 2020 v online prostředí od 9:00 do 15:30 hodin s lektorkou PhDr. Lenkou Průšovou, PhD.

8. **„Případová konference ve školství jako nástroj k řešení krizových situací v životě žáka“**  
– seminář pro učitele základních škol, pro výchovné poradce a metodiky školní prevence.  
Termín konání – 25. 11. 2020 v online prostředí od 9:00 do 15:30 hodin s lektorkou  
PhDr. Lenkou Průšovou, PhD.
  
9. **„Kompas třídního učitele aneb jak pečovat o třídu a vést ji“** – seminář pro učitele  
1. a 2. stupně ZŠ, pro učitele středních škol, školní metodiky prevence a oblastní metodiky  
prevence. Termín konání – 23. 11. 2020 v online prostředí od 9:00 do 15:30 hodin s lektorem  
Mgr. Petrem Šolcem.

### **3. Příloha č. 2 – aktivita – předávání odborných informací**

#### **„Podpora bezpečného klima ve třídě“**

##### **Příklady dobré praxe**

###### **Příklad dobré praxe č. 1**

Na začátku školního roku 2020/2021 pedagogicko-psychologická poradna Libereckého kraje vytvořila na základě iniciativy základní školy v Libereckém kraji nabídku programů pro třídy, které měly napomoci žákům s návratem do školních lavic po jarní vlně mimořádných a ochranných opatření proti pandemii vyhlášených Vládou ČR v souvislosti s výskytem koronaviru SARS-CoV-2 a také po letních prázdninách. Zaměstnanci poradny se zaměřovali především na opětovné navázání vztahů mezi žáky a na usnadnění přechodu žáků zpět do režimu pravidelné školní docházky.

Hned na začátku zaměstnanci poradny překvapil velký zájem třídních učitelů o daný program. Celkově tým ve složení psycholog a speciální pedagog navštívil s programem 13 tříd v rámci prvního i druhého stupně základní školy. S každou třídou odborní pracovníci strávili dvě hodiny, během kterých si s žáky povídali, hráli a užívali si společných aktivit. Program byl strukturován tak, aby žáci měli možnost mezi sebou sdílet prožitky z doby karantény, rozpomenout si na jména svých spolužáků a zažít si, jaké to je fungovat opět jako jeden kolektiv. Třídám byl poskytnut pestrý program, který pro ně bude nejen přínosný, ale také příjemný a zábavný. Proto byly v programu pro žáky tříd zahrnuty aktivity zaměřené na bližší seznámení, spolupráci či podporu vzájemné komunikace, tak aktivity, které měly sloužit pouze pro pobavení a uvolnění.

Žákům ve třídách byl patrně poskytnut zážitek, který jim usnadnil začátek školního roku a pomohl jim navázat opět vzájemný kontakt po dlouhé době, co se neviděli. Během realizace programů potěšila zaměstnance pedagogicko-psychologické poradny nejen kladná odezva žáků, ale také třídních učitelů, kteří zůstávali během programu jako pozorovatelé. Mnozí si odnášeli z programu nápady, které využijí pro svou další praxi.

## Příklad dobré praxe č. 2

Pedagogicko-psychologická poradna Libereckého kraje nabízí poslední tři roky komplexní program péče o předškoláka a jeho rodinu, který by měl vést k prevenci odkladu školní docházky.

Tato péče zahrnuje komplexní nabídku služeb nabízených jak rodičům, tak mateřským školám. Jedná se o teoretický rámec služeb, který je spuštěn vždy s novým školním rokem. Na podzim probíhají přednášky a besedy (někdy i individuální konzultace) na téma školní zralost v mateřských školách. Poté dle zájmu rodičů, nebo na návrh mateřské školy, probíhá diagnostická rovina spolupráce formou screeningu předškolních dovedností dítěte s následnými doporučeními k rozvoji oslabených funkcí dítěte.

Praktickou stránku věci poradna zajišťuje formou individuálních intervencí nebo formou workshopů v poradně i v mateřských školách, kde mají rodiče možnost se setkávat a jsou metodicky vedeni k rozvoji jednotlivých dílčích funkcí svého dítěte pro úspěšný vstup do základní školy.

Dále se také poradna podílí na metodickém vedení učitelek v mateřské škole. Zaměstnanci poradny se setkávají s asistenty pedagogů a zajišťují semináře pro pedagogické pracovníky z řad MŠ.

Tato péče je poskytována přednostně dvěma speciálními pedagožkami zaměstnanými v PPP. Probíhá vždy od konce září do ledna následujícího kalendářního roku. Celý tento cyklus je zakončen na jaře příslušného roku vyšetřením školní zralosti a rozhodnutím o vstupu, či odkladu školní docházky.

Praxe posledních tří let ukazuje a potvrzuje, že spolupráce s mateřskými školami se vyplácí. Včasná intervence pomáhá motivovaným a spolupracujícím rodičům orientovat se v dané problematice, ale především jejich dětem v lepším a úspěšnějším vstupu do základní školy a zvládnutí požadavků kladených na děti v první třídě. Hlavním cílem poradny je: snížit riziko neúspěšnosti při vstupu do školy a ve spolupráci s mateřskými školami pomáhat dětem před nástupem do školy.

Aktuální nabídka a spolupráce se musela tento podzim přesunout převážně do on-line prostředí z důvodů nouzového stavu v souvislosti s výskytem koronaviru SARS-CoV-2.

Přednášky a semináře pro rodiče, učitelky i asistentky pedagoga probíhají formou přednášek, workshopů a webinářů přes Microsoft Teams. Zachovala se pouze screeningová vyšetření v PPP, která byla z preventivních a hygienických důvodů upravena – snížily se počty dětí ve skupince. Aktuálně poradna nabízí i více individuálních konzultací v PPP.

### Konference „Právo, děti, kriminalita“

V pátek 28. 2. 2020 se školní metodici prevence a výchovní poradci zúčastnili již 2. ročníku konference „**Právo, děti, kriminalita**“ a navečer navštívili kino, kde se promítal médii velmi vyzdvihovaný dokumentární film „V síti“. Obě akce spolu úzce souvisely a všichni zúčastnění měli ještě dlouho o čem přemýšlet.

Na konferenci, která byla realizována v rámci projektu MAP Českolipsko a Novoborsko II ve spolupráci s Týmem pro mládež soudního okresu Česká Lípa, čekala účastníky nejprve přednáška Mgr. Jana Molnára na téma „**Dynamika třídního kolektivu**“. Na přednášce zaznělo mnoho informací o šikaně mezi žáky, jak šikanu včas identifikovat, jak vhodně reagovat, či co nastává, když se její náznaky ignorují nebo bagatelizují.

Mnoho nového bylo získáno i při další přednášce „**Návykové látky ve školním prostředí**“ od Mgr. Jana Šejvly. Bylo zjištěno, jakým způsobem nahlíží právo na návykové látky ve škole, jak aktuální legislativa upravuje oblast problematiky rizikového chování a zneužívání těchto látek ve školách, s kým je vhodné v určitých situacích komunikovat, či zda vůbec existuje právo dětí na návykové látky testovat.

Spoustu nápadů do výuky češtiny pro cizince přinesla paní učitelka Mgr. Anna Slabá, která má více jak 10 leté zkušenosti s výukou cizinců. Jelikož do Libereckého kraje, a to především do České Lípy přijíždějí stále cizinci, byly informace od paní učitelky velice zajímavé a důležité. Určitě se všichni těšili i na poslední přednášku „**Sexting a kybergrooming**“, jelikož její autor kpt. PhDr. Jan Melša zaujal osobitou interpretací už vloni. Na jeho vyprávění o chování na sociálních sítích plynule navázalo večerní filmové představení. Mnohdy lidé netuší, čeho všeho se můžou na sociálních sítích dopustit, či kam je může neuvážené chování dostat.

Po dopoledni stráveném na konferenci, kde se získala spousta nových, zajímavých a užitečných informací, se po krátkém odpočinku vyrazilo navečer do kina. Zde se promítal v posledních dnech velmi propagovaný dokumentární film „**V síti**“. Hlavním tématem tohoto filmu je kybergrooming, který lze vysvětlit jako psychickou manipulaci dítěte dospělým prostřednictvím moderních komunikačních technologií s cílem získat důvěru oběti, vylákat ji na osobní schůzku a zpravidla sexuálně zneužít.

Tento dokumentární film dokumentuje tři dospělé ženy, které předstírají, že jsou dvanáctileté dívky. Tyto „dívky“ si píšou a telefonují s tzv. sexuálními predátory na internetu. Virtuální predátoři se často skrývají za falešným dětským profilem, což jim usnadňuje oslovit „vrstevníky“. Sexuální predátoři mají většinou za cíl z obětí vylákat obnaženou fotografii. Jakmile se jim to podaří, začnou dítě vydírat tím, že jeho fotky zveřejní například na Facebooku, rozšíří na jeho škole, nebo ukáží jeho rodičům. Během natáčení filmu došlo také k několika osobním schůzkám (za přítomnosti skrytých kamer, ochranky a dalších odborníků).



Co říci závěrem? Určitě lze mluvit o tom, že zúčastněným běhal během tohoto dokumentu mráz po zádech téměř po celou dobu promítání. Nikdo netušil, jakých hrůz jsou dospělí schopni, a proto ... zkuste s vašimi dětmi komunikovat co nejvíce, sledujte, kde se ve virtuálním světě pohybují, s kým a co si píší.

### **„V síti“ – žáci naší školy v kině**

Tento film, ovšem studentskou verzi, následně navštívili i žáci škol. Mnozí z nich byli šokováni. Nevěřicně kroutili hlavami a mnoho z žáků tvrdilo, že vůbec netušili, že se něco takového může stát.

Bohužel žáci navštívili film těsně před zavřením škol, poté se do školy nedostali, a tak nemohla proběhnout následná zpětná vazba a diskuze nad tímto tématem.

### **Kyberkriminalita s kpt. Janem Melšou**

Ve čtvrtek 8. 10. 2020, těsně před vydáním vládních opatření souvisejících s koronavirem, zavítal do školy v Libereckém kraji vrchní komisař Krajského ředitelství PČR kpt. PhDr. Jan Melša, odborník na kyberkriminalitu. Tentokrát se s ním setkaly sedmé ročníky školy a bonusově i ročník devátý. Hlavním úkolem jeho přednášky bylo vnést mezi žáky osvětu o tom, jak se bezpečně na internetu pohybovat a jak nebezpečná je neznalost při aktivní účasti na sociálních sítích, tzv. netiketa. Zazněly otázky jako: *Co je internet a jak funguje?* Dále se zaměřil právě na sociální sítě jako takové. Zde upozornil na jejich velké nebezpečí v případě, když se člověk díky neznalostem pohybuje v tomto světě velmi nebezpečně. Seznámil nás s novými pojmy jako je kybergrooming, sexting, kyberstalking, ... uvedl několik konkrétních případů, kdy došlo právě např. ke kyberšikaně osoby svými spolužáky, která skončila smrtí. Žáci často kroutili hlavami, zda je to vůbec možné, čeho jsou lidé schopni ve virtuálním světě. Spousta z žáků neměla o většině z toho ani ponětí. Zazněly též tresty spojené s kyberkriminalitou.

Podle reakcí žáků bylo vidět, že jim přednáška v mnohém otevřela oči. Měli celou řadu otázek, kterými zahltili pana kapitána. Ten byl za dané dotazy velmi rád, jelikož byly věcné. Do diskuze se zapojili nejen naši žáci, ale i dohlížející učitelé, kteří si přednášku také pochvalovali.

Je jasné, že v dnešní době si většina z nás nedokáže život bez internetu představit, ale určitě bychom měli všichni zvážit, které informace poskytneme, neboť takto zveřejněné informace již nelze vzít zpět a ony dále žijí svým vlastním životem.

## **Dotační politika Libereckého kraje v oblasti primární prevence**

Liberecký kraj v roce 2020 vyčlenil ve svém rozpočtu účelový zdroj finančních prostředků z Dotačního fondu Libereckého kraje, mimo jiné, na primární prevenci rizikového chování, na realizaci protidrogových preventivních programů a na prevenci kriminality.

Odbor školství, mládeže, tělovýchovy a sportu Krajského úřadu Libereckého kraje podporoval v roce 2020 primární prevenci rizikového chování dvěma způsoby:

Krajským projektem „**Bezpečné klima ve školách v Libereckém kraji II**“ s evidenčním číslem: PRCH-KP-0003/2020. Na tento projekt poskytlo MŠMT dotaci ve výši 273.300 Kč, Liberecký kraj poskytl na projekt dotaci ve výši 30.000 Kč. V tomto projektu byly uskutečněny čtyři rozsáhlé aktivity, které se týkaly vzdělávání, předávání odborných informací, evaluace a úprav ve školním prostředí. Závěrečná zpráva o realizaci projektu byla zveřejněna na portálu EDULK.cz.

Dotací – alokovanou částkou ve výši 250.000 Kč na projekt „**Krizové intervence 2020**“, který zrealizoval subjekt Maják o. p. s.

Odbor sociálních věcí Krajského úřadu Libereckého kraje přispěl v roce 2020 alokovanou částkou ve výši 250.000 Kč na realizaci protidrogových preventivních programů dvěma neziskovými organizacím v kraji, subjektu Maják o. p. s., a subjektu ADVAITA z. ú. Programy protidrogové prevence obecně prospěšné společnosti Maják jsou akreditovány MŠMT. Programy protidrogové prevence zapsaného ústavu ADVAITA jsou certifikovány RVKPP. Tyto programy pokrývaly značnou část kraje a vzájemně se doplňovaly.

Oddělení krizového řízení Krajského úřadu Libereckého kraje přispělo v roce 2020 alokovanou částkou 200.000 Kč na projekt „**Intervence v oblasti šikany a agrese na školách a institucích sdružujících děti v Libereckém kraji**“.

Na prevenci kriminality přispělo alokovanou částkou ve výši 50.000 Kč. Tato částka podpořila organizační zajištění projektu „**Kraje pro bezpečný internet**“ – soutěže a e-learningové kurzy pro základní a střední školy.

Mimo tento projekt se Oddělení krizového řízení Krajského úřadu Libereckého kraje finančně podílelo na společných preventivních projektech Libereckého kraje a Policie ČR, které byly dotované v přibližné výši 50.000 Kč.



6. Dostáváte zpětnou vazbu na svoji práci ve škole?  
a) ano od vedení školy      b) ano od kolegů      c) ne  
d) nemám podmínky pro výkon práce ŠMP      e) ŠMP vykonávám jen „papírově“

7. Máte podporu vedení pro svoji práci, máte možnost vzdělávat se ve svém oboru?  
a) ano, plně      b) ano, ale vzdělávání mimo vyučování      c) nemám vůbec

8. Kde vidíte největší rizika v systému pro Vaši práci:

.....

9. S kterými organizacemi, institucemi jako ŠMP nejčastěji spolupracujete?

.....

10. Nejvíce potřebuji pro svoji práci ŠMP ve škole:

.....

## 5. Příloha č. 4 – aktivita – úpravy ve školním prostředí

### Psychohygienu pro děti i dospělé – Proč a jak ji ve škole podpořit a realizovat

Každý den prožíváme mnoho situací, účastníme se mnoha událostí, setkáváme se s desítkami lidí, naši mysl bombardují miliardy informací. Některé v nás vyvolávají příjemné, jiné naopak nepříjemné pocity, některé si plně uvědomujeme, a jiné zase ne, ale všechny (i ty neuvědomované) prožíváme. Přicházejí zvenčí skrze naše smysly nebo jsou výsledkem našeho myšlení, pociťujeme jejich příjemnost nebo nepříjemnost, zpracováváme je ve své mysli a odrážejí se také v našem jednání. Je zřejmé, že některé z informací přijímaných v tak obrovském množství mohou narušit naši psychickou vyrovnanost, mohou v nás vyvolat úzkost, frustraci, strach, špatnou náladu, podrážděnost, vnitřní i vnější konflikty apod.

#### Jaké jsou znaky stresu?

- Psychická úroveň: neklid, emoční labilita, snížená koncentrace pozornosti, poruchy spánku, únava...
- Tělesná úroveň: bolesti různých oblastí - hlava, břicho, páteř, trávicí problémy, sexuální problémy, svalové napětí, snížená imunita...
- Mezilidské vztahy: zhoršení komunikace, odcizení, zvýšená konfliktnost, zanedbávání nejbližších...
- Pracovní oblast: snížení výkonnosti, pokles sebedůvěry, aktivity, apatie, syndrom vyhoření...

#### Hygienu

Je věda o zachování zdraví – všichni jsme zvyklí dbát na tělesnou hygienu – snažíme se zmenšit riziko infekční nákazy. Málokdy si uvědomíme, že některé z informací vstupujících do naší psychiky, mohou na ni působit stejně „infekčně“ – mohou narušit celistvost naší psychiky a dokonce i způsobit těžké psychické onemocnění. Nejlepší a nejlevnější je prevence, a to platí nejen pro naše tělo, ale také pro naši duši.

#### Psychohygienu

Je cesta ochrany duševního zdraví, předcházení duševním nemocem, prevence proti nemocem nebo jejich prohlubování. Nejde však jen o prevenci – je o stálém aktivním přístupu k sobě samému a ke svému prostředí a je vedena snahou o šťastné prožívání života. To samozřejmě neznamená, že nás již nepotkají nepříjemnosti nebo konflikty, ale budeme umět kritické situace lépe zvládat, s nadhledem, své emoce budeme umět mít pod kontrolou, budeme více v klidu.

## **Zásady psychohygieny – co můžeme u sebe i žáků podpořit?**

- Znalost vlastní osobnosti – změny, přehnané požadavky a náročné životní situace mě vystavují zátěži, stresu – je tedy důležité znát své možnosti – když člověk ví, jak bude v určité situaci reagovat, může se na to připravit, případně reakci ovlivnit.
- Umět odpočívat – hledat aktivity, které mi přináší radost, energii, klid a uvolnění.
- Životospráva + denní režim – obojí pomáhá vyrovnávat se se zátěží. Jím zdravě a rozmanitě? Je moje strava bohatá na energii a vitamíny? Spím dostatečně?, apod.
- Neuzavírat se do sebe – když problém nezvládám, radši na něj upozorním, nedusím ho v sobě, s někým si o něm promluvím, někomu se svěřím.

## **Relaxace**

Pomáhají nám zvyšovat duševní harmonii, snižovat napětí a negativní afektivní stavy, zejména úzkost. Zmírňují pocity únavy a udržují výkonnost. Pomáhají nám zvládat náročné životní situace. Lze je využívat i v časovém stresu. Posilují imunitní systém.

## **Relaxační techniky**

Jsou formy cvičení, jejichž cílem je psychické a fyzické uvolnění, zlepšují schopnost sebeuvědomění a sebeovládání. Učí, jak dříve rozpoznat známky změny svého stavu, a to jak na duševní, tak i fyzické úrovni a mají možnost jej ovlivnit ještě dříve, nežli naroste do nevladatelných rozměrů. Dochází k uvolnění svalstva, rozšíření cév a zklidnění a harmonizaci fyziologických funkcí. Mají široké uplatnění při léčbě psychických i somatických stavů – jako jsou např. úzkostné stavy, deprese, nespavost, psychosomatická onemocnění, syndrom vyhoření, poruchy pozornosti a hyperaktivita, chronické bolesti (k mírnění bolesti), hypertenze, ekzémy a mnohé další, pomáhají i rozvoji kreativity a dobrému životnímu pocitu.

## **Příklady relaxací:**

### **Cvičení s dechem**

Tyto formy relaxace vedou ke zklidnění tělesných orgánů a v té souvislosti i ke zklidnění psychickému. Jejich základem je vnímání dechu, dokonalá koncentrace na něj a jeho řízení. Relaxační efekt spočívá právě v koncentraci na dech a počítání, pro které nemůžete myslet na nic jiného. Během několika minut (stačí třikrát až pětkrát) si duševně výrazně odpočnete.

Vyzkoušejte si rozdíl mezi dvěma typy dýchání – do hrudníku, kdy se při nádechu rozšiřuje horní a střední část hrudního koše, a dýchání do břicha, kdy se uplatňuje spodní část hrudníku a břicho. Při relaxaci používejte břišní dýchání.

Jak relaxovat: Pohodlně se položte nebo posaďte, ignorujte co nejvíce okolních podnětů a rušivých myšlenek a plně se soustředte na pozorování svého dýchání. Pomalu a zhluboka se nadýchněte nosem, nádech směřujte do břicha a přitom v duchu počítejte (můžete sledovat postup nadechovaného vzduchu přes břicho, bránici, hrudník až ke klíčním kostem). Množství nadechnutého vzduchu musí být příjemné a přirozené, ne přehnané kvůli napočítání do co nejvyššího čísla. Pak zadržte dech na zhruba stejnou dobu, jakou trval nádech – v duchu počítejte do téhož čísla. Pak opět nosem klidně vydýchněte – pomalu a dlouze, nejlépe na více dob, než na kolik trval nádech a zadržení dechu (zároveň uvolňujte svaly tváře).

### **Odvedení pozornosti**

Jednoduché cvičení na odvedení pozornosti se hodí tehdy, když začne nekontrolovaně narůstat pocit napětí, případně se blíží exploze. Učí zachytit včas tento proud emocí tím, že člověk zaujme pokud možno pohodlnou polohu vsedě a zaměstná svůj mozek předem připraveným programem.



## 6. Seznam zkratk

ČR	Česká republika
EDULK.cz	Informační a vzdělávací portál Libereckého kraje
MAP	místní akční plán
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
MŠ	mateřská škola
NPI ČR	Národní pedagogický institut České republiky
PČR	Policie České republiky
PPP	pedagogicko-psychologická poradna
PRCH–KP	projekt rizikového chování – krajský projekt
RVKPP	Rada vlády pro koordinaci protidrogové politiky
SARS-CoV-2	koronavirus
SOŠ	střední odborná škola
SOU	střední odborné učiliště
ŠMP	školní metodik prevence
ZŠ	základní škola

### Seznam zkratk nestátních neziskových organizací

o. p. s.	obecně prospěšná společnost
p. o.	příspěvková organizace
z. s.	zapsaný spolek
z. ú.	zapsaný ústav

Poděkování za spolupráci při realizaci krajského projektu patří všem zúčastněným školním metodikům prevence ve školách v Libereckém kraji, oblastním metodikům prevence PPP Libereckého kraje a realizátorům všech seminářů.

Závěrečnou zprávu o krajském projektu vypracoval: Mgr. Miloslav Hlubuček, krajský školský koordinátor prevence.