

# Odborná činnosť prevencia rizikového správanía

**Autori:** PhDr. Ľubomír Tichý  
Mgr. Zuzana Vojtová  
Mgr. Michal Božík  
PhDr. Tomáš Kříž, PhD.

**Hodnotitelia:** PhDr. Alena Kopányiová, PhD.  
PhDr. Zuzana Matejčíková Šareková  
PaedDr. Erik Papp

**Recenzentka:** PhDr. Eva Smiková, PhD.

# Obsah

1. Úvod do problematiky .....	4
1.1. Rizikové správanie.....	4
1.2. Prevencia – teoretické vymedzenie a klasifikácia .....	6
2. Zásady efektívnej preventívnej činnosti a realizácie preventívnych programov.....	9
3. Realizácia prevencie v praxi .....	11
4. Obsahové štandardy pre prevenciu rizikového správania.....	20
4.1. Obsahové štandardy pre oblasť rozvoja životných zručností – sociálne zručnosti a zručnosti sebaovplyvňovania/sebaregulácie .....	21
4.2. Obsahové štandardy pre prevenciu vybraných oblastí rizikového správania.....	27
4.2.1. Obsahový štandard pre prevenciu násilného správania .....	27
4.2.2. Obsahový štandard pre prevenciu záškoláctva a predčasného ukončenia štúdia .....	32
4.2.3. Obsahový štandard prevencie radikalizácie a extrémizmu .....	35
4.2.4. Obsahový štandard pre prevenciu závislostí od návykových látok .....	41
4.2.5. Obsahový štandard pre prevenciu obchodovania s ľuďmi .....	49
4.2.6. Obsahový štandard pre prevenciu problematického používania digitálnych technológií, sociálnych sietí a videohier .....	53
4.2.7. Obsahový štandard pre prevenciu v oblasti zdravého životného štýlu so zameraním na prevenciu porúch príjmu potravy .....	65
4.2.8. Obsahový štandard pre prevenciu v oblasti duševného zdravia.....	68
5. Literatúra.....	71

## Zoznam skratiek

ADHD	Attention and hyperactivity disorder (prekl. porucha aktivity a pozornosti)
DT	digitálne technológie
EMCDDA	European Monitoring Center for Drugs and Drug Addiction
EÚ	Európska únia
EUSPR	European Society for Prevention Research
FOMO	fear of missing out (prekl. strach, že človek niečo zmešká na internete)
GDPR-K	Children's Data and Parental Consent under the GDPR (prekl. údaje detí a súhlas rodiča vo všeobecnom nariadení na ochranu osobných údajov)
IKT	informačné a komunikačné technológie
IOM	International Organization for Migration
ISCED 0-3	Štátny vzdelávací program
KŠ	kyberšikana
MŠ	materská škola
MŠVVaŠ SR	Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky
NK	neverbálna komunikácia
NL	návykové látky
OSN	Organizácia spojených národov
OSPODaSK	Oddelenie sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately
OZ	odborný zamestnanec
PPP	poruchy príjmu potravy
PŠD	povinná školská dochádzka
PZ	pedagogický zamestnanec
RPG	role playing games (prekl. rolové hry)
RZP	rýchla zdravotná pomoc
SNS	social networking sites (prekl. sociálne siete)
SNSLP	Slovenské národné stredisko pre ľudské práva
SŠ	stredná škola
ŠPT	školský podporný tím
ÚPSVaR	Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny
VK	verbálna komunikácia
VÚDPaP	Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie
Z.z.	Zbierka zákonov
ZP	zdravotné postihnutie
ZŠ	základná škola
ZZ	zákonný zástupca
ŽŠ	životný štýl

# 1. Úvod do problematiky

## 1.1. Rizikové správanie

Obdobia detstva a dospievania predstavujú rozhodujúce obdobia životného cyklu, keď sa zásadným spôsobom formujú vývojové aspekty života vrátane zdravia, so zdravím súvisiaceho správania a rizikového správania. Dospievanie je obdobím výrazných vývinových zmien, ktoré zahŕňajú biologické a psychologické zmeny a zmeny v sociálnych rolách. Mnohé formy správania, kam patrí aj rizikové správanie, sa nielen formujú, ale aj upevňujú (Holubčíková, Bosáková, 2019). Úspešná prevencia znamená pomôcť deťom a mladým ľuďom prispôbiť svoje správanie, schopnosti a duševnú pohodu prostrediu, kde sú vystavení tlaku spoločenských noriem, kde sú neustále porovnávaní s rovesníkmi, pomôcť im prispôbiť sa konkrétnym životným podmienkam a nájsť seba samých (EMCDDA, 2011).

### Koncept rizikového správania

V oblasti školskej prevencie (odborné preventívne aktivity realizované so žiakmi/deťmi v školách a zariadeniach poradenstva a prevencie) sa v poslednej dobe preferuje používanie pojmu rizikové správanie, pod ktorým rozumieme správanie, v dôsledku ktorého dochádza k preukázateľnému nárastu zdravotných, sociálnych, výchovných a ďalších rizík pre jedinca alebo spoločnosť (Miovský, Zapletalová, 2006). Týmto pojmom je možné nahradiť doposiaľ používaný termín sociálnopatologické javy. Termín sociálnopatologické javy je pre oblasť modernej školskej prevencie koncepčne prekonaný, pretože je jednak stigmatizujúci, normatívne ladený a kladie príliš veľký dôraz na skupinovú/spoločenskú normu.

Ako uvádza Čerešník (2016a), pojmom sociálna patológia možno charakterizovať približne 2 % dospievajúcej populácie. Inak sa odvoláva na terminológiu Jessora, ktorý rizikové správanie popisuje ako syndróm rizikového správania v dospievaní (SRS-D). Aktuálne je pravdepodobne najkomplexnejšie vymedzené rizikové správanie podľa Nielsen Sobotkovej et al. (2014), ktorá operuje so 14 kategóriami – od klasických foriem rizikového správania, ako sú klamanie, závislosti, šikanovanie, až po rizikové správanie v doprave, extrémistické správanie či intoleranciu. Najčastejšie sa môžeme stretnúť s užívaním psychoaktívnych látok, delikventným správaním, šikanovaním, rizikovými stravovacími a pohybovými aktivitami, rizikovými sexuálnymi aktivitami (Čerešník, 2016b).

Podnetnými sú však aj iné kategorizácie, ktoré vznikli v slovenskom a najmä českom vedeckom prostredí, napr. M. Miovský, J. Zapletalová (2006), M. Dolejš (2010), M. Širůčková (2012), M. Čerešník, V. Gatíal (2014). Všetky však majú spoločné jedno. Rizikové správanie môže byť cez ich perspektívu vnímané ako akékoľvek správanie s potenciálom neželaného.

Historickým vývojom došlo k tomu, že vznikla skupina určitých vzorcov správania, ktoré preukázateľne môžu spôsobovať následky vo všetkých uvažovaných oblastiach, ale súčasne tieto vzorce správania môžu mať rôzne príčiny, môžu mať rôzne čiastkové prejavy a zároveň môžu súvisieť s oveľa zložitejšími fenoménmi (Miovský et al., 2006).

V najužšom poňatí radíme do základných typov rizikového správania:

- a) záškoláctvo,
- b) šikanovanie, kyberšikanovanie a extrémne prejavy agresie,
- c) extrémne rizikové športy a rizikové správanie v doprave,
- d) rasizmus a xenofóbiu,
- e) negatívne pôsobenie siekt,

- f) sexuálne rizikové správanie,
- g) správanie smerujúce k závislostiam.

V širšom poňatí sa potom k týmto siedmim oblastiam zaraďujú nasledujúce tri okruhy, ktoré z hľadiska výskytu v populácii začínajú byť veľkými ohniskami preventívnej práce, ale ktoré nemožno jednoznačne zahrnúť do konceptu rizikového správania:

- h) okruh porúch a problémov spojených so syndrómom týraného a zanedbávaného dieťaťa,
- i) spektrum porúch príjmu potravy,
- j) sebapoškodzovanie.

Členenie týchto oblastí však nie je jednoduché, pretože koncept rizikového správania sa vyvíja a niektoré z oblastí nemožno jednoznačne radiť priamo do tohto konceptu, existujú aj samostatné kategórie rôznych typov správania spôsobujúcich výchovné, sociálne, trestnoprávne či zdravotné následky. Musíme teda prihliadať na nehomogenitu týchto oblastí.

Spoločným menovateľom všetkých zmieňovaných spôsobov rizikového správania je **kritérium predpatologickej úrovne prejavov**, t. j. nedochádza k naplneniu známk patológie (napr. drogová závislosť, poruchy príjmu potravy, poruchy osobnosti).

Rizikové správanie sa považuje za jeden z atribútov adolescencie, jednak pretože má veľká časť dospievajúcich s týmto správaním nejakú konkrétnu skúsenosť, t. j. zisťujeme ho u väčšej časti „nepatologickej“ populácie (napr. Blatný, Hrdlička, Sobotková, Jelínek, Květoň, Vobořil, 2006; Blatný, Poliřenská, Balařtíková, Hrdlička, 2006; Kořený, Csémy, Tiřanská, 2008). Ďalej potom početnosť a miera rizikového správania sa v adolescencii zvyšujú, v neskorších fázach vývoja však prejavy rizikového správania viac-menej odznievajú (Jessor, Donovan, Costa, 1991). Tento trend dokladajú aj Bongers, Koot, Ende, Verhulst (2003) pri agresívnom správaní, ktorého miera podľa ich zistení ku koncu neskorej adolescencie klesá, a to nezávisle od pohlavia. Na vysvetlenie nárastu rizikového správania v adolescencii je opora v niektorých vývinových teóriách, ktoré popisujú premeny myslenia v adolescencii (napr. Piaget, 1999).

## Rizikové správanie z pohľadu svojej funkcie

Ďalším z kľúčov k zodpovedaniu uvedených otázok je pohľad na rizikové správanie z perspektívy svojej funkcie, ktorú pre daného človeka plní. Konkrétne forma rizikového správania môže byť prostriedkom na zvládnutie problémov, čo je vzhľadom na možnosť vytvorenia stabilnejších vzorcov správania pomerne nebezpečné.

Rizikové správanie potom funguje ako **adaptívna copingová stratégia**, ktorá môže mať tri formy: **externalizujúcu, internalizujúcu a vyhýbavú** (Hurrelmann, Richter, 2006).

- Externalizujúce spôsoby rizikového správania sú viazané na sociálne okolie a kontext, v ktorom sa jedinec pohybuje, napr. antisociálne, extrémistické, kriminálne alebo násilné správanie, ktoré prebieha v rámci rovesníckej skupiny a ktoré v danú chvíľu uľahčuje dospievajúcemu vyrovnáť sa s konfliktnou situáciou vo svojej rodine.
- Internalizujúci spôsob rizikového správania sa objavuje v spojitosti s bezradnosťou v hľadaní cesty k riešeniu vývinových úloh. Rizikové správanie potom býva zacielené proti vlastnému telu či psychike. Jedinci, ktorí takto zvládajú ťažké životné situácie, sa sťahujú do sociálnej izolácie, nemajú záujem o spoločenský život. Objavujú sa u nich psychosomatické problémy, depresívne ladenie či samovražedné tendencie.
- Nonkonformné, nestále a nevypočítateľné sociálne správanie (napr. hráčstvo) je typickým prejavom vyhýbavého spôsobu rizikového správania, ktoré sa z hľadiska zdravotného správania

spája s užívaním legálnych aj nelegálnych návykových látok.

Nezanedbateľná a z vývinovej perspektívy významná **je socializačná funkcia rizikového správania**, ktoré má v dospievaní formu vývinovo primeraného experimentovania a exploračného správania.

Rizikové správanie potom uľahčuje socializáciu a utváranie sebavnímania (napr. Maggs, Almeida, Galambos, 1995; Schulenberg, Maggs, Hurrelmann, 1997). Príkladom môže byť užívanie návykových látok, ktoré facilituje kvalitu vrstvnických vzťahov. Tí dospievajúci, ktorí majú skúsenosť s pitím alkoholu a fajčením, zažívajú vyššiu mieru prijatia a zapojenia do vrstvníckej skupiny (Maggs, Almeida, Galambos, 1995). V procese formovania identity potom užívanie návykových látok môže uľahčovať vyjadrenie osobného štýlu a prekonávanie limitov, či už vlastných, či spoločensky daných (Silbereisen, Noak, 1988).

Tieto vzorce správania môžu mať rôzne čiastkové prejavy, príčiny a môžu súvisieť s omnoho zložitejšími fenoménmi (Miovský, 2010). Opatrenia v rámci univerzálnej a selektívnej prevencie sa snažia pôsobiť na jedinca v tzv. predpatologickej fáze, keď existuje reálne alebo predpokladané ohrozenie, riziko, k samotnému nežiaducemu stavu však ešte nedošlo (Širůčková, 2010). Jednotlivé formy rizikového správania sa málokedy vyskytujú izolovane, väčšinou existujú vedľa seba alebo jedna forma predchádza druhej.

## 1.2. Prevencia – teoretické vymedzenie a klasifikácia

Prevencia realizovaná v systéme poradenstva a prevencie patrí v súlade s aktuálne zadefinovaným rozdelením (Miovský et al., 2010, Pavlas Martanová, 2015, Mrazek, Haggerty, 1994) do oblasti primárnej prevencie.

„Primárnu prevenciu rizikového správania rozumieme ako akýkoľvek typ výchovných, vzdelávacích, psychologických, zdravotných, sociálnych alebo iných intervencií smerujúcich k predchádzaniu výskytu rizikového správania, zamedzujúcich jeho ďalšiemu progresu, zmiernujúcich jeho existujúcu formu a prejavy rizikového správania alebo pomáhajúcich riešiť jeho dôsledky“ (Miovský, 2015, str. 28).

**Primárnu prevenciu rizikového správania** delíme na tzv. nešpecifickú a špecifickú. Špecifickú primárnu prevenciu delíme na **všeobecnú/univerzálnu, selektívnu a indikovanú** (Pavlas Martanová, 2015).

**Nešpecifická** – ide o aktivity, ktoré nemajú priamu súvislosť s konkrétnym rizikovým správaním. Sú zamerané na lepšie využívanie voľného času, na podporu zdravého životného štýlu, osvojovanie pozitívneho sociálneho správania, dodržiavanie sociálnych noriem, výchovu k zodpovednosti za seba a svoje konanie. Ide najmä o záujmové, kultúrne a športové aktivity.

**Špecifická** – za špecifickú primárnu prevenciu rizikového správania považujeme aktivity a programy, ktoré sú špecializované na niektoré konkrétne rizikové správanie, zameriava sa na jasne definovanú cieľovú skupinu, je jasná časová a priestorová ohraničenosť realizácie (na osi: zmapovanie potrieb cieľovej skupiny, plán programu a jeho príprava, realizácia a evalvácia programu) a zabezpečenie jej nadväznosti (Černý, 2010 in Pavlas Martanová, 2015).

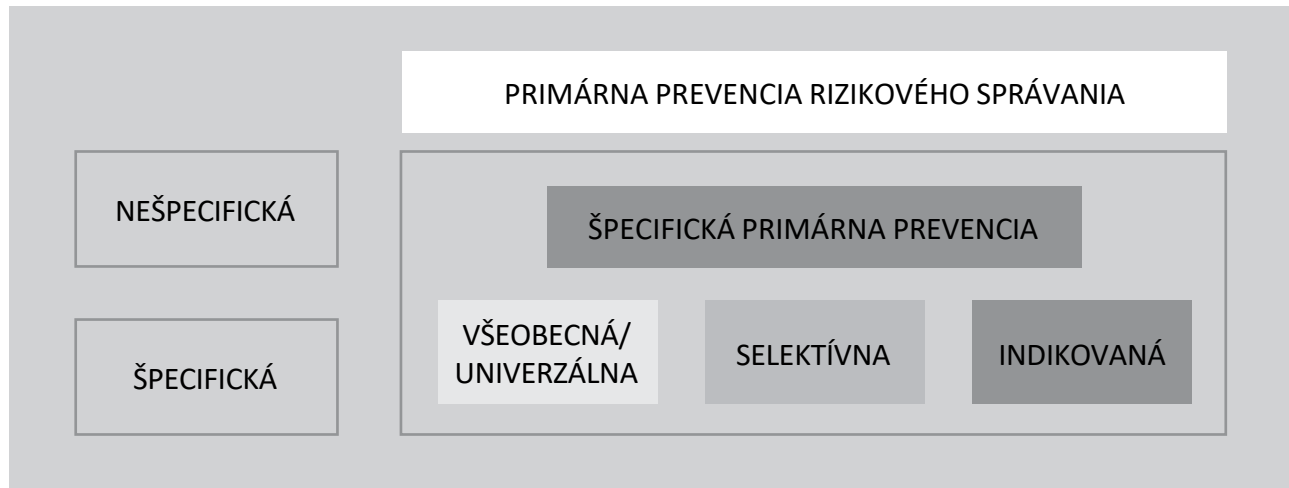
V kontexte angloamerického, tzv. prevenčného spektra (Mrazek a Haggerty, 1994) sa špecifická primárna prevencia delí v závislosti od veľkosti cieľovej skupiny a miery jej ohrozenia do troch úrovní (Šavrnochová et al., 2020, s. 45): univerzálna (všeobecná) prevencia, selektívna prevencia a indikovaná prevencia. Miovský, Zapletalová uvádzajú, že cieľová skupina sa posudzuje najmä podľa kritéria veku, miery sociálnej a zdravotnej záťaže a inštitucionálnej príslušnosti (škola, ústavná starostlivosť, rizikové profesie a pod.) (in Pavlas Martanová, 2015).

Vek cieľovej skupiny je ako kritérium nevyhnutné pre akýkoľvek preventívny program, ostatné dve kritériá (miera náročnosti a inštitucionálna príslušnosť) na určenie typu prevencie.

Dve kritériá na určenie typu prevencie:

- miera náročnosti (sociálna a zdravotná záťaž),
- inštitucionálna príslušnosť (škola, ústavná starostlivosť a i.).

Obr. č. 1 Delenie primárnej prevencie rizikového správania (Pavlas Martanová in Kalina et al., 2015, s. 261)



**Všeobecná (univerzálna) primárna prevencia** – zameraná na bežnú populáciu, na všetkých jedincov bez toho, aby sa vopred zisťovalo riziko budúceho výskytu rizikového správania. Hlavnými princípmi univerzálnej prevencie je princíp primeranosti veku a včasný začiatok intervencie. Realizované programy a aktivity pokrývajú celú populáciu, väčšinou na určitom stupni materskej, základnej a strednej školy, a sú určené väčšinou pre väčšie sociálne skupiny, ako napr. školská trieda, výchovná skupina (Pavlas Martanová, 2015).

**Selektívna** – zameriava sa na skupiny alebo jedincov, u ktorých môžeme na základe biologických, psychologických, sociálnych alebo environmentálnych rizikových faktorov súvisiacich s rizikovým správaním a tiež podľa veku, pohlavia, rodinnej histórie, bydliska, miery sociálneho znevýhodnenia identifikovať zvýšenú úroveň rizika (Pavlas Martanová, 2015). Môže ísť napr. o žiakov z rodín so závislým členom, z rodín zo sociálne znevýhodneného prostredia a pod. „Z hľadiska efektívnosti majú najvyššiu účinnosť práve tie intervencie, ktoré boli zacielené na úzko definovanú skupinu či jednotlivcov podľa vopred stanovených kritérií (Nevoralová, Šťastná, 2013). Väčšinou tu pracujeme s menšími skupinami alebo jednotlivcami. Patria sem niektoré modely rovesníckych programov, intenzívne sociálnopsychologické skupinové programy zamerané na posilňovanie sociálnych zručností, komunikáciu, vzťahy a pod.

Ide teda o zameranie sa na vysoko rizikových jedincov alebo rodiny, u ktorých je rozvoj problémového správania vyšší ako u bežnej populácie. Podľa Pavlas Martanovej (2015) do obvyklých cieľových skupín selektívnej prevencie patria jedinci, ktorí majú:

- pozitívny vzťah k návykovým látkam a užívajúcim skupinám,
- nedostatok vzťahu k škole a vzdelávaniu,
- nedostatok sociálnych kompetencií a sebakontroly,
- pôvod zo stresujúcich alebo nepodporujúcich spoločností – školy, rodiny, komunity,
- individuálne psychologické charakteristiky, napr. poruchy správania, zvýšené agresívne

správanie, nadmerná túžba po vzrušení, plachosť kombinovaná s úzkosťou,

- rodičov, ktorí užívajú alkohol alebo iné návykové látky,
- rodičov vo väzení,
- rodičov trpiacich duševnou chorobou alebo ktorí sú asociálni,
- skúsenosť s fyzickým a psychickým týraním a sexuálnym zneužívaním.

**Indikovaná** – je zameraná na vysoko rizikových jednotlivcov a skupiny, ktoré už prejavujú špeciálne znaky a symptómy rizikového správania (napr. užívanie návykových látok, predčasný sexuálny život, promiskuita, nebezpečné vzorce správania). To znamená, že cieľom už nie je zabrániť vzniku rizikového správania, ale zabrániť jeho rozvoju a zdravotným poškodeniam, ktoré by vyžadovali liečbu (napr. zabrániť vzniku závislosti od návykových látok).

V indikovanej prevencii sa snažíme identifikovať jedincov, ktorí už vykazujú zvýšené riziko, a to na základe individuálnych faktorov, pretože rodinné, rovesnícke a komunitné indikátory nie sú vhodné ani postačujúce (Pavlas Martanová, 2015). Ide o problémy v škole, problémy so zákonom, zdravotné či psychické ochorenie, násilie a agresia, nárazové pitie, nadmerné užívanie návykových látok. Dôležitá je skutočne zacielená intervencia, ktorá vychádza z definovania rizika a protektívnych faktorov u daného jednotlivca.

Obr. č. 2 Umiestnenie univerzálnej, sekundárnej a indikovanej prevencie v systéme prevencie (spracované podľa EMCDDA, 2009, in Šavrnochová, Holdoš, Almášiová, 2020, s. 47)



Všeobecne je možné charakterizovať špecifiká školskej prevencie vzhľadom na vek cieľovej skupiny nasledovne (Pavlas Martanová, 2014):

1. **Predškolský vek 3 – 6 rokov:** prevencia je zameraná na vytváranie zdravých životných návykov, zdravých sociálnych návykov a zdravia ako najdôležitejšej hodnoty. Čím je vek dieťaťa nižší, tým viac je prevencia orientovaná na zdravie. Programy pre predškolské deti zaraďujeme do oblasti nešpecifickej primárnej prevencie.
2. **Mladší školský vek 6 – 12 rokov:** prevencia je zameraná na prehľbovanie životných zručností zameraných na sebareguláciu/sebaovplyvňovanie a rozvoj sociálnych zručností. Tiež sem patrí



odovzdanie informácií o rôznych druhoch rizikového správania a spôsoboch, ako im predchádzať.

3. **Starší školský vek 12 – 15 rokov:** prevencia je zacielená na elimináciu rizikového správania, na rozvoj sociálnych zručností, predovšetkým interaktívne programy pomáhajú deťom čeliť sociálnemu tlaku, sú tiež zamerané na asertívne správanie, na skvalitnenie komunikácie, nenásilné zvládanie konfliktov, nácvik odmietania návykových látok, zvládanie stresu, tvorbu postojov na základe objektívnych informácií a pod. Programy pre túto vekovú kategóriu radíme do oblasti špecifickej primárnej prevencie.
4. **Mládež 15 – 18 rokov:** prevencia sa rozširuje o podporu žiaducich postojov a noriem, o ponuku pozitívnych alternatív trávenia voľného času, oboznámení sa s možnosťami riešenia ťažkých životných situácií (vrátane možností, kam sa obrátiť v prípade problému spojeného s výskytom rizikového správania, napr. s užívaním návykových látok).
5. **Mladí dospelí 18 – 26 rokov:** prevencia je cielená podobne ako v predchádzajúcich obdobiach s väčším dôrazom na zodpovedné rozhodnutia a s viac informáciami o právnej zodpovednosti v dospelosti.

## 2. Zásady efektívnej preventívnej činnosti a realizácie preventívnych programov

Medzi základné atribúty efektívnej preventívnej činnosti a realizácie preventívneho programu patria (Miovský et al., 2010):

- priamy a explicitne vyjadrený vzťah k určitému konkrétnemu rizikovému správaniu a témam s tým spojeným, čo znamená, aby cieľ, obsah a spôsob realizácie mali jasnú priamu väzbu na problematiku spojenú s daným typom rizikového správania;
- časová a priestorová ohraničenosť realizácie, čo znamená, že každý program má písomne spracované a popísané všetky časti potrebné na úspešnú realizáciu:
  - prípravu a plán projektu (definovanie konkrétneho cieľa, časový plán atď.),
  - postup realizácie (ako je program realizovaný, kým, kde a za akých okolností),
  - zhodnotenie (akými nástrojmi, akým spôsobom je program hodnotený);
- zacielenie na jasne vymedzenú cieľovú skupinu (uvedené kritériá ako vek, pohlavie, vzdelanie, príslušnosť k určitej sociálnej skupine, prejavy rizikového správania a pod.) a s tým súvisiace zdôvodnenie, prečo je daný program vhodný práve pre tieto cieľové skupiny, aké problémy a špecifické potreby definovanej cieľovej skupiny aktivity/program rieši;
- súčasťou programu je zaistenie základných organizačných, personálnych a ekonomických požiadaviek na jeho realizáciu (musí byť jasné, čo všetko je potrebné materiálne a technicky zabezpečiť, aby bol program úspešne zrealizovaný);
- program musí byť súčasťou širšieho systému preventívneho pôsobenia – zaistená nadväznosť (čo programu predchádza, ako boli zisťované potreby a problémy cieľovej skupiny, čo a prečo bude alebo má po programe nasledovať);
- súčasťou realizácie je aj jeho zhodnotenie kvality, prípadne tiež efektivity – evalvácia prípravy a procesu programu/preventívnej aktivity, z ktorej je jasné, ako sa má program realizovať.

Medzi ďalšie odporúčania, ktoré zvyšujú účinnosť preventívnych aktivít/programov, patria (Miovský et al., 2010):

- kombinácia viacerých stratégií pôsobiacich na určitú cieľovú skupinu a viacúrovňová intervencia (škola, rovesníci, rodina, komunita, masmédiá),
- kontinuita pôsobenia a systematické plánovanie – aktivity a programy majú na seba nadväzovať, pretože len systematické a dlhodobé preventívne pôsobenie má efekt, jednorazové aktivity a celoštátne mediálne kampane majú nízku efektivitu,
- včasný začiatok preventívnych aktivít, preventívne aktivity sa začínajú v predškolskom veku – čím skôr sa prevencia začína, tým je vo výsledku efektívnejšia, keďže osobnostné názory a postoje sa formujú už v najranejšom veku, výber vhodných, vekovo primeraných aktivít/programov, vyškolení realizátori, možnosť supervízneho a intravízneho dohľadu na program,
- pozitívna orientácia primárnej prevencie a demonštrácia konkrétnych alternatív – podpora zdravého životného štýlu, využívanie pozitívnych modelov a ponuka pozitívnych alternatív atraktívnych pre danú cieľovú skupinu ako súčasť danej aktivity/programu,
- aplikovanie modelu „vedomosti – postoje – správanie“, orientácia nielen na úroveň informácií, ale predovšetkým na kvalitu postojov a zmenu správania; súčasťou programov by malo byť získanie relevantných sociálnych zručností potrebných pre život (odolávanie sociálnemu tlaku, tlaku rovesníkov, zvyšovanie sebavedomia, nácvik asertivity a schopnosti odmietať, skvalitnenie sociálnej komunikácie, zručnosť riešiť problémy sociálne primeraným spôsobom),
- zapojenie detí a dospelých do prípravy a realizácie preventívnych aktivít, využitie „peer“ prvku vzhľadom na to, že rovesníci majú výrazný vplyv na tvorbu postojov a názorov,
- vzdelávanie pedagógov v kompetenciách, ako rozvíjať životné zručnosti žiakov, ako riešiť konfliktné a krízové situácie vrátane supervíznych stretnutí,
- podporovanie celkovej sociálnej klímy spoločnosti, kde sa nepovažujú prejavy rizikového správania za neutrálnu sociálnu normu a už vôbec nie za žiaduce, cieľom tejto tzv. denormalizácie je zvyšovanie povedomia o rizikovom správaní a účasť na riešení problému.

## Preventívne programy a preventívne aktivity s nízkou alebo žiadnou účinnosťou

V rámci výskumov v oblasti efektívnosti preventívnych intervencií sa ukázalo, že mnohé aj často používané aktivity nie sú efektívne a niekedy môžu mať dokonca opačný účinok.

- **Programy založené iba na prenose informácií** – zvyšujú informovanosť, napríklad o drogách, ich účinkoch a rizikách, ale nemajú vplyv na zmenu správania a postoje; ak poskytované informácie nie sú dôveryhodné alebo sú v rozpore so skúsenosťami mladých ľudí, môžu mať úplne opačný účinok.
- **Programy založené na varovných sloganoch a odstrašujúcich príbehoch** – nemajú vplyv na zmenu správania, iba vyvolávajú obranné reakcie typu „mne sa to stať nemôže“.
- **Jednorazové programy** – jednorazové prednášky a besedy na školách bez nadväznosti na školské osnovy a ďalšie aktivity v oblasti podpory zdravia.
- **Krátkodobé a málo intenzívne programy** – nepravidelné aktivity bez uceleného rámca, realizované v priebehu krátkeho obdobia nemajú vplyv na aktuálnu úroveň užívania návykových látok ani na zmenu správania v dlhšom časovom horizonte.
- **Programy bez interaktívnych prvkov** založené na pasívnom vstrebávaní informácií a bez nadväznosti na rozvoj zručností, bez výmeny skúseností a spätnej väzby.
- **Programy, ktoré nezodpovedajú potrebám cieľovej skupiny** – programy, ktoré sú pre danú populáciu príliš všeobecné, prichádzajú neskoro alebo naopak príliš skoro vzhľadom na vek a skúsenosti, alebo majú vzhľadom na cieľovú populáciu nereálne ciele, nevzbudzujú záujem o program, a teda nemajú vplyv na výsledné správanie.

- **Programy realizované osobami bez dostatočných skúseností** a schopností program viesť alebo osobami, ktoré nie sú cieľovou populáciou rešpektované a uznávané, a to ako v prípade dospelých realizátorov a facilitátorov, tak aj v prípade programov realizovaných prostredníctvom rovesníkov (tzv. peer-programov).
- **Kampane v médiách zamerané na všeobecnú populáciu** (najmä pokiaľ ide o programy a kampane bez jasného oznámenia alebo kampane podávajúce neúplné informácie).
- **Spoliehanie sa na jeden typ preventívnych programov**, napr. školský preventívny program, bez zapojenia ďalších komunitných aktivít ako podpora voľnočasových aktivít, kampane v médiách a programy zahŕňajúce rodinné intervencie.
- **Zotrvačnosť v realizácii programu** so stále rovnakým obsahom a spôsobom implementácie v priebehu dlhšieho časového obdobia, aj keď sa ukáže, že program nie je efektívny, nemá očakávané výsledky a je finančne nákladný.
- **Školská politika nulovej tolerancie** – t. j. vylúčenie zo strednej školy alebo iné tresty, napr. v prípade zistenia užívania drog u študentov.

Prevenícia je viac než len poskytovanie informácií a zvyšovanie povedomia, je to snaha o zmenu správania, udržanie týchto zmien a pozitívnu socializáciu.

Poskytovanie informácií, šokové taktiky (napr. protidrogový vlak, ktorý demonštruje extrémne dôsledky užívania návykových látok) a svedectvá bývalých užívateľov drog, náhodné testovanie detí na užívanie drog sú považované za neefektívne. U žiadnej z týchto metód nielenže nebol potvrdený pozitívny efekt v oblasti prevencie, dokonca v mnohých prípadoch sa prejavil opačný – nežiaduci efekt (EUSPR, 2019).

Zodpovednosťou dospelých je zabezpečiť, aby akákoľvek intervencia zameraná na deti a dospievajúcich bola prinajmenšom neškodlivá. Zistenia v rámci neurovied totiž ukazujú, že ťažkosti jedinca v rámci sebaregulácie v kognitívnej, afektívnej a behaviorálnej oblasti vedú k včasnému začatiu užívania návykových látok a rýchlej eskalácii problémového užívania. Šokové taktiky a aktivity navodzujúce vzrušenie v spojení so strachom môžu práve inšpirovať tých, ktorých priťahujú rizikové, nebezpečné a nové zážitky (EUSPR, 2019).

Neuropsychológia má poznatky o tom, prečo poskytovanie informácií neodradí mladých ľudí od užívania návykových látok a iného problémového správania. Vyplýva to z vekového obdobia, keď je u dospievajúcich správanie ovplyvňované skôr sociálnym kontextom než individuálnou voľbou. Dospievajúci reagujú oveľa intenzívnejšie na emočné a sociálne podnety a viac inklinujú k názorom rovesníkov. Hľadanie odmien (zážitkov) sa zosilňuje v prítomnosti ich rovesníkov, keď je stimulovaný socioemocionálny systém mozgu. Súhra týchto procesov vysvetľuje, prečo adolescenti riskujú (napr. formou užívania návykových látok) častejšie v prostredí svojich rovesníkov. Neurologická nerovnováha má tiež vplyv na zhoršené posudzovanie rizika u dospievajúcich. Z tejto perspektívy je náchylnosť k rizikovému správaniu dospievajúcich určitým spôsobom bežná, biologicky riadená, do istej miery nevyhnutná a evolúciou podmienená (EUSPR, 2019).

V celoeurópskom kontexte je k dispozícii register efektívnych preventívnych programov v oblasti prevencie užívania návykových látok, ktoré majú konzistentné pozitívne výsledky v rámci kvalitných štúdií efektívnosti – Exchange prevention register EMCDDA (viac na <https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange>).

### 3. Realizácia prevencie v praxi

Na základe výkonových štandardov odbornej činnosti prevencia je preventívna činnosť realizovaná v školách a v školských zariadeniach rozdelená na preventívno-výchovnú činnosť a druhú oblasť tvoria

preventívne programy.

Do oblasti **preventívno-výchovnej činnosti** patria odborné preventívne vzdelávacie aktivity zamerané na prevenciu rizikového správania, edukačných a tiež výchovných problémov, podporujú začlenenie žiakov do triednych kolektívov, prispievajú k vytváraniu pozitívnej triednej, ale aj celkovej školskej klímy, rozvíjajú sociálne kompetencie žiaka na zvládanie záťažových situácií. Môžu mať formu prednášky, besedy, zážitkovej aktivity atď. a poskytovať ju na úrovni univerzálnej, selektívnej alebo indikovanej prevencie. Časová realizácia je krátkodobejšia – 1, resp. 3 stretnutia. Tieto aktivity sú realizované systematicky v súlade s plánom iných preventívnych aktivít.

**Preventívne programy** predstavujú dlhodobejšie činnosti s triednym kolektívom. Pozostávajú z jasnej štruktúry, súboru nadväzujúcich aktivít smerujúcich k dosiahnutiu stanovených hlavných aj čiastkových cieľov.

Priebežne alebo po ukončení je vhodná evalvácia realizovaného programu vybranými evalvačnými nástrojmi.

## **Realizácia prevencie podľa podporných úrovní:**

### *Prvá úroveň*

Podporu na 1. stupni realizuje pedagogický zamestnanec s podporou odborných zamestnancov školy a školského podporného tímu. Pre všetkých žiakov sa realizujú preventívno-výchovné aktivity, napr. v oblasti prevencie sociálnopatologických javov, kariérového poradenstva, kariérovej výchovy a predčasného ukončovania školskej dochádzky. Realizujú sa tiež programy na podporu inkluzívneho vzdelávacieho prostredia a kultúry školy, telesného a duševného zdravia detí a žiakov.

**Triedny učiteľ:** Ide o preventívno-výchovne aktivity a metódy rôzneho charakteru (napr. informatívneho, zážitkového). Zameriavajú sa predovšetkým na rôzne oblasti prevencie rizikového správania, prevencie školských a výchovných problémov, na posilnenie úspešnej adaptácie žiakov na školu a rozvoj zručností pre riadenie kariéry a iné. Preventívna univerzálna činnosť je zameraná na jednotlivca alebo celú triedu. Zdôrazňujeme, že ide predovšetkým o podporu všetkých žiakov, s dôrazom na potreby každého jednotlivca.

**Učiteľ:** Univerzálnu preventívno-výchovnú činnosť v úrovni 1 realizuje v triede učiteľ. Zameriava sa na budovanie pozitívnej klímy a zdravých vzťahov v triede, riešenie žiackych konfliktov, sledovanie pokroku žiakov, udržiavanie motivácie. V tejto úrovni sa učiteľ snaží byť zapojeným aktérom v sieti blízkych vzťahov žiaka, ktoré učiteľ počas vyučovania podporuje, aktívne (v prípade potreby) spolupracuje s PZ/OZ a rodičmi/ZZ. Preventívno-výchovná činnosť je súčasťou plánovaných preventívnych aktivít školy na základe identifikovaných potrieb a celoškolskej preventívnej stratégie.

**Školský podporný tím** (ďalej „ŠPT“) realizuje preventívno-výchovné aktivity s celými triedami, ktoré sú súčasťou výchovno-vzdelávacieho procesu v úrovni 1 za účasti triedneho učiteľa/učiteľa. Ide napr. o celoročné preventívne programy, Zippyho kamaráti, artefietika, ranné kruhy, prevencie rizikového správania, školské sústredenia, školy v prírode, programy kariérového poradenstva. Tieto aktivity realizujú učitelia v spolupráci alebo s podporou členov ŠPT a externých subjektov.

### *Druhá úroveň*

**Sociálny pedagóg:** Univerzálna prevencia (besedy, prednášky, rozhovory, monitorovanie sociálnej klímy v triede a škole, depistáž), selektívna prevencia – zacielená na skupiny detí/žiakov, u ktorých sú vo zvýšenej miere prítomné rizikové faktory pre vznik a vývin rôznych foriem rizikového správania (napr. niektoré modely rovesníckych programov, rôzne intenzívne sociálnopsychologické skupinové programy upevňujúce napr. sociálne zručnosti, komunikáciu, vzťahy). Snahou je tu prekážky vo výchove a vzdelávaní identifikovať čo najskôr, správne posúdiť a vyhodnotiť nutnosť špecifických

intervencií a tieto intervencie započítať. Ide o deti/žiacov s možným zvýšeným rizikom výskytu či začínajúcich prejavov rizikového správania.

**Školský psychológ:** Univerzálna a selektívna prevencia v súlade so štandardmi „Prevencia“ a „Odborné činnosti školského psychológa“. Zameriava sa najmä na podporu duševného zdravia detí a žiakov a pozitívny rozvoj ich osobnosti, rôzne oblasti prevencie rizikového správania, prevencie školských a výchovných problémov, na posilnenie úspešnej adaptácie žiakov na školu a rozvoj zručností pre riadenie kariéry v súvislosti s procesom výchovy a vzdelávania a s cieľom ich podpory v podmienkach školy.

#### *Tretia úroveň*

**Psychológ:** Vykonáva selektívnu a indikovanú preventívnu činnosť, špeciálne preventívne programy v školách a školských zariadeniach, sociálnopsychologický výcvik. Selektívna preventívna činnosť sa vykonáva so zámerom systematicky pôsobiť na dieťa/žiaka z rizikovej skupiny (napr. žiaci s ADHD), predchádzať vzniku prejavov rizikového správania v tejto skupine a rozvíjať u nich zdravé copingové stratégie. Indikovaná prevencia prebieha so zámerom zmierniť, optimalizovať rizikové správanie a zamedziť tak nárastu sociálnych, zdravotných, výchovných rizík pre jednotlivca a spoločnosť.

**Sociálny pedagóg:** Vykonáva selektívnu a indikovanú preventívnu činnosť, špeciálne preventívne programy v školách a školských zariadeniach, sociálnopsychologický výcvik. Selektívna preventívna činnosť sa vykonáva so zámerom systematicky pôsobiť na dieťa/žiaka z rizikovej skupiny (napr. žiaci s ADHD), predchádzať vzniku prejavov rizikového správania v tejto skupine a rozvíjať u nich zdravé copingové stratégie. Indikovaná prevencia prebieha so zámerom zmierniť, optimalizovať rizikové správanie a zamedziť tak nárastu sociálnych, zdravotných, výchovných rizík pre jednotlivca a spoločnosť.

#### *Štvrtá úroveň*

**Psychológ:** Vykonáva sa indikovaná preventívna činnosť alebo preventívne programy, tiež sociálnopsychologický výcvik, ktoré sú zamerané hlavne na žiakov I. a II. stupňa ZŠ a študentov SŠ, u ktorých sa identifikovali prejavy rizikového správania (napr. sebapoškodzovanie, látkové a nelátkové závislosti, porucha správania, PPP), pričom cieľom je systematicky znižovať prejavy takého správania u žiakov a posilňovať zdravé copingové stratégie.

**Sociálny pedagóg:** Vykonáva selektívnu preventívnu činnosť s cieľom znížiť výskyt nežiaducich a patologických foriem správania u žiaka, predchádzať vzniku a rozvoju rizikového správania, rozvíjať zdravé copingové stratégie, asertívne správanie, prosociálnosť, súcit a empatiu.

#### *Piata úroveň*

**Psychológ:** U detí/klientov s mentálnym postihnutím psychológ realizuje programy na vhodné usmernenie ich sexuálneho správania.

**Sociálny pedagóg:** Cieľom preventívnych aktivít sociálneho pedagóga je zistiť výskyt nežiaducich a patologických foriem správania v prostredí dieťaťa/klienta so ZP, predchádzať vzniku sociálnopatologických javov (návykové látky, spoločensky nežiaduca činnosť, kriminálna činnosť, extrémizmus, rasizmus a pod.), rozvíjať sociálnu výchovu a prosociálne správanie. Následne sociálny pedagóg proces a efekt preventívnej aktivity vyhodnocuje s dosahom na ďalší postup riešenia problému.

## **Podnet na realizáciu**

### **A. Škola**

#### *Na základe plánu prevencie na škole*

Škola na základe vlastného vytvoreného plánu prevencie v súlade s potrebami školy a žiakov, v súlade s výchovno-vzdelávacím procesom a odporúčaniami MŠVVaŠ SR, prostredníctvom dokumentu „Sprievodca školským rokom“ má vypracovaný plán preventívnych aktivít, ktorý tvorí východisko realizácie jednotlivých aktivít. Na základe tohto plánu sa rozvrhujú jednotlivé preventívne aktivity/programy pre jednotlivé triedy a ročníky, prípadne pre pedagogický zbor.

#### *Na základe potreby riešiť aktuálny problém*

Škola na základe vzniknutej aktuálnej situácie v škole, resp. v triede alebo na základe vzniknutej potreby školy, kolektívu alebo rodičov/zákonných zástupcov požiada písomnou formou o realizáciu preventívnej aktivity/programu.

### **B. Odborný zamestnanec poradenského zariadenia na základe pozorovania, depistáže alebo v súvislosti s monitorovacou a udržiavacou fázou**

Odborný zamestnanec poradenského zariadenia na základe práce v škole s cieľovou skupinou odporučí škole realizáciu preventívnej aktivity/prevencie, napr. ako pokračovanie v prevencii v danej oblasti alebo na základe vyhodnotenia rizikovej skupiny.

### **C. Záujem žiakov a zákonných zástupcov**

Žiaci alebo zákonní zástupcovia sami požiadajú o realizáciu preventívnej aktivity/programu vo forme komunikácie s PZ alebo OZ na škole alebo táto požiadavka vyplynie na základe prieskumu potrieb žiakov/ZZ zo strany školy alebo poradenského zariadenia.

#### *Iniciátor realizácie prevencie*

Školský psychológ, sociálny pedagóg, výchovný poradca, školský koordinátor vo výchove a vzdelávaní, resp. koordinátor prevencie, triedny učiteľ, vedenie školy, žiaci, napr. po dohode s PZ alebo OZ školy, alebo zákonní zástupcovia na základe dohody na rodičovskom združení, odborný zamestnanec poradenského zariadenia.

### **Podmienky realizácie**

#### *Definovanie požiadavky preventívnej aktivity*

Definovanie požiadavky by malo obsahovať, aký problém sa bude riešiť, teda čo je podstatou problému alebo vzniknutej situácie, aby sa dal stanoviť cieľ. Prečo je potrebná daná forma prevencie, resp. či zodpovedá požadovaná forma prevencie zo strany školy aj dosiahnutiu cieľa, resp. cieľov prevencie (očakávania školy).

Ďalej by malo definovanie požiadavky obsahovať cieľovú skupinu, teda na koho má byť preventívna aktivita smerovaná, spôsob, ako bude preventívna aktivita realizovaná (časová dotácia, periodicita stretnutí, vymedzenie času – v doobedňajších alebo poobedňajších hodinách). Taktiež aké zdroje budú využívané.

### **Prípravná fáza**

- Analýza situácie pri realizácii krátkodobej preventívno-výchovnej činnosti:
  - rozhovor s triednym učiteľom a iniciátorom podnetu – definovanie cieľa.

- Analýza situácie pri realizácii strednodobej a dlhodobej preventívno-výchovnej činnosti/ preventívneho programu v rámci selektívne prevencie:
  - rozhovor s iniciátorom podnetu – definovanie cieľa,
  - aplikácia depistáže, skríningu, sociometrie v skupine podľa situácie (metódy SORAD, Socioklíma, ďalej pozri obsahový štandard Diagnostika sociálnych vzťahov),
  - pozorovanie kolektívu – skupiny.
- Analýza situácie realizácie preventívnej intervencie/preventívneho programu v rámci indikovanej prevencie:
  - rozhovor s iniciátorom podnetu – definovanie cieľa,
  - diagnostika sociálnych vzťahov a sociálnej atmosféry v skupine,
  - diagnostika nežiaducich, rizikových foriem správania v školskom prostredí.
- Stanovenie hlavného cieľa (SMART)
  - Je potrebné, aby cieľ bol presne a špecificky stanovený. Je potrebné, aby obsahoval jasné kritériá, podľa ktorých dokážeme zhodnotiť jeho splniteľnosť. Základom je zodpovedanie otázok typu: Čo konkrétne chceme dosiahnuť? Prečo to chceme dosiahnuť? Je to pre nás dôležité? Je to naozaj naším cieľom? Je požiadavka iniciátora podnetu realistická?
  - Je potrebné, aby bol cieľ stanovený tak, aby ho bolo možné merať, čiže ako veľa a koľko sa toho má urobiť, aby sa dal považovať cieľ za splnený. Prípadne cieľ s niečím porovnať. Základom je zodpovedanie otázok typu: Ako konkrétne bude vyzeráť výsledok? Ako spoznáme, že sme náš cieľ dosiahli?
  - Je potrebné, aby cieľ bol dosiahnuteľný, mal by pomenovať žiadaný stav. Základom je zodpovedanie otázok typu: Na splnenie cieľa je dostatočná motivácia? Je cieľ prijateľný? Je podpora v napĺňaní cieľa od všetkých zúčastnených? Vo vzťahu k cieľovej skupine: Je cieľ adekvátny, je reálne splniteľný vzhľadom na špecifiká cieľovej skupiny? Je zrozumiteľný? Je dosiahnuteľný vzhľadom na priestorové a materiálno-technické podmienky?
  - Je potrebné, aby cieľ bol reálny a zvládnuteľný. Základom je zodpovedanie otázok typu: Sme schopní stanovený cieľ zvládnuť?
  - Je potrebné, aby cieľ mal zadefinovaný časový rámec, ktorý reflektuje jeho splniteľnosť, aby sa predišlo tomu, že cieľ nebude dosiahnutý alebo bude neúmerne odkladaný. Základom je zodpovedanie otázok typu: Kedy sa bude dosahovanie cieľov sledovať, kontrolovať?

## Realizačná fáza

- Krátkodobá preventívno-výchovná aktivita:
  - Má stanovený cieľ preventívno-výchovnej činnosti.
  - Metodologicky vychádza z evidence-based prístupu.
  - V úvode je predstavená téma, cieľ aktivity a realizátor preventívno-výchovnej aktivity.
  - Obsahuje aj aktívnu formu práce so skupinou – zážitková forma, beseda, prednáška.
  - Môže obsahovať ústnu/písomnú formu evalvácie od účastníkov.
- Strednodobá a dlhodobá preventívna aktivita/preventívny program – štruktúra:
  - Má stanovený cieľ preventívno-výchovnej aktivity/programu.
  - Obsahuje úvodné stretnutie, ktoré tvorí predstavenie programu, jeho obsahu, cieľov, periodicity stretnutí, foriem práce; predstavenie realizátorov programu a účastníkov programu; stanovenie pravidiel skupiny (formálne a neformálne) a očakávania skupiny a realizátora.

- Aktivita/program sa končí záverečným stretnutím. Obsahom záverečného stretnutia má byť zhrnutie programu, záverečná evalvácia a prehodnotenie očakávaní, resp. ich naplnenie.
- Jednotlivé stretnutia sa odvíjajú od identifikácie a stanovenia tém – čiastkových cieľov s časovou dotáciou.

## Štruktúra jednotlivých stretnutí:

1. Otvorenie (reflexia na predchádzajúce stretnutie, čo si účastníci pamätajú; ktorej časti zo stretnutia sa venovali teoreticky alebo prakticky aj mimo programu).
2. Úvodná, tzv. zahrievacia aktivita, ktorá má za cieľ zaktivizovať členov skupiny na ďalšiu činnosť.
3. Úvod do témy stretnutia – zisťujeme mieru informovanosti skupiny o problematike vrátane postojov a názorov jej členov. Platí zásada, že teóriu prepájame s informáciami, ktoré prináša skupina.
4. Hlavná skupinová aktivita – zážitková forma, ktorá má za cieľ rozvinúť tému stretnutia.
5. Diskusia v skupine a doplnkové aktivity, ktoré rozvíjajú pozitívne posilnenie zručností a životných postojov účastníkov programu.
6. Evalvácia daného stretnutia písomnou alebo ústnou formou.
  - V prípade autorských alebo akreditovaných programov sa postupuje podľa metodickéj príručky.
  - V prípade modifikácie autorského alebo akreditovaného programu (ak to samotný program, resp. autor umožňuje) modifikované časti majú mať rovnakú štruktúru a postup ako nemodifikované časti programu. Zároveň by sa ciele modifikovaných častí nemali zásadne líšiť od pôvodného programu.
  - V prípade programu tzv. „šitého na mieru“, teda podľa potrieb cieľovej skupiny, sa postupuje podľa Manuálu efektívnej drogovej prevencie (VÚDPaP, 2005).

## Univerzálne princípy realizácie preventívneho programu:

- Predstavenie preventívneho programu (jeho cieľa, periodicity stretávania, obsahovej štruktúry).
- Zoznámenie skupiny a realizátora/realizátorov programu.
- Očakávania skupiny – určité neformálne čiastkové ciele jednotlivcov, ktoré chcú dosiahnuť (napr. uspokojenie sociálnych potrieb). Tie nemusia byť jednotné, ale je potrebné dopracovať sa k základným formuláciám spoločných cieľov – očakávania, potrebné na fungovanie práce so skupinou, čím viac členov skupiny s cieľmi súhlasí, tým je činnosť skupiny efektívnejšia.
- Stanovenie pravidiel skupiny – podmienky, za akých bude skupina kooperovať. Ide o skupinové normy, ktoré obsahujú vopred stanovené pevné formálne normy, a neformálne normy, ktoré si stanovuje skupina tak, aby sa cítila čo najkomfortnejšie pri kooperácii a komunikácii.
- Reflektovanie skupinovej dynamiky:
  - sledovanie skupinovej identity – vnímanie skupiny vonkajším prostredím,
  - sledovanie atmosféry v skupine a s tým súvisiace vplyvy, ako sú kohézia, teda zohratosť a súdržnosť kolektívu (miera spoločných zážitkov, sledovanie rovnakého problému alebo cieľa),
  - sledovanie tenzie a projekcie, ktoré môžu súvisieť s predošlou skúsenosťou jednotlivých členov s podobnou činnosťou alebo nespokojnosťou členov skupiny,
  - práca s motiváciou (prispôsobenie sa a zabezpečenie alternatívnych aktivít),



- riadenie skupiny pomocou komunikácie a interakcie,
- citlivé vnímanie štruktúry kolektívu a postavenia jednotlivcov v ňom – spravidla každý člen skupiny má v danej skupine svoju pozíciu a zohráva určitú rolu (napr. koordinátor kolektívu).

## Hodnotiaca fáza

### A. Typ evalvácie:

- Zameraná na proces – pozornosť sa sústreďuje na kvalitu priebehu procesu, prostriedkov a podmienok preventívno-výchovnej činnosti. Výsledkom má byť zlepšenie úrovne kvality priebehu procesov preventívno-výchovnej činnosti. (Hodnotenie programu v procese realizácie.)
- Zameraná na výstup – pozornosť sa sústreďuje na kvalitu efektívnosti cieľa, teda výstupu, vo forme posudzovania hodnoty, kvality a efektívnosti cieľa preventívno-výchovnej činnosti. Spočíva v hodnotení kvality a účinnosti preventívno-výchovnej činnosti na konci jej realizácie. (Hodnotenie programu po ukončení.)

### B. Metódy evalvácie:

- Autoevalvácia – subjektívne hodnotenie a pozorovanie realizátorom preventívno-výchovnej činnosti vo forme správ, hodnotení a písomných záznamov.
- Anketa (ústne hodnotenie) alebo anketový lístok (neštruktúrované slovné hodnotenie) od účastníkov preventívno-výchovnej činnosti.
- Pološandardizované rozhovory (čiastočne riadený rozhovor) – pripravený súbor otázok na účastníkov preventívno-výchovnej činnosti, ktorý nie je nutné striktné dodržiavať a na ktorý však účastník nemusí poskytnúť komplexnú odpoveď. Odporúča sa mať nachystané viaceré alternatívy jednej otázky.
- Spätná väzba od účastníkov – hodnotenie nielen obsahu a priebehu programu, ale aj výkony účastníkov, výkon a sociálne kompetencie realizátora.
- Štruktúrovaný dotazník od účastníkov – pozostávajúci z dopredu pripravených a starostlivo formulovaných otázok, ktoré sú premyslene zoradené a na ktoré respondent odpovedá písomne. Dotazníky pripravené neodborne majú veľmi malú výpovednú hodnotu.
- Hodnotenie garantom – hodnotenie efektivity na základe vopred stanovenej štruktúry autora alebo garanta preventívneho programu.
- Pozorované zmeny u účastníkov – učitelia, rodičia – slovné alebo písomné hodnotenie skupiny treťou stranou.
- Psychologická diagnostika pred programom, počas neho i po skončení programu – sledovanie postojov, prežívania, prejavov správania, ich zmien v skupine a vývoja skupiny diagnostickým nástrojom.
- Pedagogická/sociálna diagnostika pred programom, počas neho i po skončení programu – sledovanie prejavov správania, miery informovanosti, sebakontroly, ich zmien v skupine a vývoja skupiny diagnostickým nástrojom.

## Monitorovacia fáza/udržiavacia fáza

- Možnosť ďalšieho kontaktu s iniciátorom a skupinou pre prípad krízovej intervencie.
- Sledovanie vývoja správania skupiny a v skupine.
- Ponuka a plánovanie ďalších aktivít s cieľom zabezpečiť nadväznosť preventívnych aktivít.

#### Kompetencie odborných zamestnancov na realizáciu preventívnych aktivít rizikového správania

Kompetencie realizátora selektívnej prevencie (strednodobej a dlhodobej preventívno-výchovnej činnosti)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Začínajúci odborný zamestnanec</b> pod vedením uvádzajúceho odborného zamestnanca (podľa § 31 zákona č. 138/2019 Z. z.). Uvádžajúci odborný zamestnanec sa nemusí priamo zúčastňovať na každej aktivite, ale kontroluje prípravu obsahu a formy preventívnej aktivity týkajúce sa jednotlivých cieľov preventívnej aktivity alebo druhov problémového správania. Uvádžajúci odborný zamestnanec vykonáva pravidelnú hospitáciu. V prípade, že na škole je uvádzajúcim pedagogický zamestnanec, môže o metodické usmernenie požiadať zariadenie poradenstva a prevencie.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Samostatný odborný zamestnanec:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ vie rozvíjať a budovať bezpečný vzťah s jednotlivcom alebo s triedou/skupinou, čo je základným predpokladom na realizáciu preventívnej aktivity,</li> <li>◦ ovláda efektívne a neefektívne formy prevencie,</li> <li>◦ mal by byť pozitívnym osobným príkladom v prípade realizácie preventívnych aktivít zameraných na problémové správanie, má negatívne postoje k rizikovému správaniu a podporuje zdravý životný štýl,</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ je citlivý na jednotlivé formy prejavov v skupine, aby pozorovaním odhalil aj iné okolnosti, ktoré by mohli byť prejavom problémového správania, resp. ďalším cieľom pre preventívno-výchovnú činnosť, alebo v skupine dokáže rozpoznať ohrozeného jednotlivca a posunúť ho do adekvátnej starostlivosti,</li> <li>◦ ovláda potrebnú odbornú terminológiu, zároveň prispôsobuje svoj jazyk cieľovej skupine,</li> <li>◦ rozvíja svoje komunikačné a prezentačné zručnosti,</li> <li>◦ neustále zvyšuje svoje kompetencie a zručnosti prostredníctvom vzdelávania – profesijného rozvoja.</li> </ul>
Kompetencie realizátora selektívnej prevencie (strednodobej a dlhodobej preventívno-výchovnej činnosti)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Začínajúci odborný zamestnanec</b> pod vedením uvádzajúceho odborného zamestnanca. Uvádžajúci odborný zamestnanec je fyzicky prítomný na každej aktivite.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Samostatný odborný zamestnanec, odborný zamestnanec s prvou atestáciou, odborný zamestnanec s druhou atestáciou.</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vyškoľený odborný zamestnanec na realizáciu preventívneho programu</b>, ak si to povaha preventívneho programu vyžaduje (podmienka autora preventívneho programu, licencia a pod.) – akreditovaný program.</li> </ul>

**Odporúčaný rámec** – realizácia dvojicou odborných zamestnancov (napr. dvaja OZ z poradenského zariadenia, kooperácia OZ poradenského zariadenia a OZ školy):

Je citlivý na jednotlivé formy prejavov v skupine, aby pozorovaním odhalil aj iné okolnosti, ktoré by mohli byť prejavom problémového správania, resp. ďalším cieľom pre preventívno-výchovnú činnosť, alebo v skupine dokáže rozpoznať ohrozeného jednotlivca a posunúť ho do adekvátnej starostlivosti.

Mal by byť pozitívnym osobným príkladom v prípade realizácie preventívnych aktivít zameraných na problémové správanie, má negatívne postoje k rizikovému správaniu, ktoré dokáže vyjadriť, a podporuje zdravý životný štýl.

Ovláda efektívne a neefektívne formy prevencie.

Ovláda potrebnú odbornú terminológiu, ale aj prispôsobuje svoj jazyk cieľovej skupine. Zároveň rozvíja svoje komunikačné a prezentačné zručnosti.

Neustále zvyšuje svoje kompetencie a zručnosti prostredníctvom vzdelávania – profesijného rozvoja a sebarozvoja.

Ovláda inovatívne techniky práce so skupinou – interaktívne formy práce.

Ovláda metódy a formy práce so skupinou na efektívnu realizáciu selektívnej prevencie.

Kompetencie realizátora indikovanej prevencie (strednodobej a dlhodobej preventívno-výchovnej činnosti)

- Samostatný odborný zamestnanec minimálne s 5-ročnou praxou.
- Odborný zamestnanec s I. atestáciou.
- Odborný zamestnanec s II. atestáciou.
- **Vyškoľený odborný zamestnanec na realizáciu preventívneho programu**, ak si to povaha preventívneho programu vyžaduje (podmienka autora preventívneho programu, licencia a pod.) – akreditovaný program:
  - absolvoval akreditované výcviky a školenia zamerané na prácu s cieľovou skupinou v rámci indikovanej prevencie,
  - ovláda techniky a postupy aplikácie indikovanej prevencie,
  - pozná systém poradenských zariadení zameraných na odbornú starostlivosť v oblasti indikovanej prevencie.

## 4. Obsahové štandardy pre prevenciu rizikového správania

Českí odborníci v oblasti adiktológie a prevencie rizikového správania prof. Miovský a jeho tím pri tvorbe Minimálneho preventívneho programu pre školy (Miovský et al., 2012) dospeli k názoru, že bude vhodné popísať kritériá preventívnych zásahov realizovaných v prostredí školy cez rámce vedomostí, zručností a kompetencií. Stretli sa totiž s nejednotným pohľadom na podmienky minimálneho preventívneho programu a tiež si uvedomovali nedostatok potrebných zdrojov (personálnych, materiálno-technických a i.), ako aj nedostatočnú databázu metodických podkladov – preventívnych programov, ktoré by dostatočne zastrešili všetky preventívne aktivity a obsahy v požadovanej forme a rozsahu.

Situácia v oblasti prevencie je aj v našich podmienkach podobná, k dispozícii nie je dostatočný počet autorských preventívnych programov, preventívne aktivity sú skôr zostavené v súlade s potrebami danej cieľovej skupiny a do realizácie prevencie na školách sa zapájajú viaceré subjekty.

Preto považujeme za vhodný koncept pre obsahové štandardy prevencie zadefinovanie hlavných teoretických rámcov a komponentov preventívnych programov, ako aj popísanie vedomostí, zručností a kompetencií, ktoré majú deti/žiaci nadobudnúť, a to v oblasti životných zručností, ako aj vo vybraných špecifických oblastiach prevencie rizikového správania.

Preventívne aktivity by mali byť tiež v súlade s ďalšími opatreniami a dokumentmi, ako je školský poriadok, plán preventívnej stratégie školy, smernica o šikanovaní upravená na podmienky školy a štátny vzdelávací program (ISCED 0 – 3).

Preventívne aktivity musia byť prispôbené kultúrnym, sociálnym či spoločenským okolnostiam, štruktúre školy či špecifickej populácii, tiež by mali rešpektovať rozdiely v školskom prostredí, odďaľovať, brániť alebo znižovať výskyt rizikového správania a zvyšovať schopnosť žiakov robiť informované a zodpovedné rozhodnutia (Miovský et al., 2012).

Preventívne aktivity by mali podporovať zdravý životný štýl detí/žiacov, ich osobnostný a sociálny rozvoj vrátane komunikačných zručností. Preventívne intervencie pomáhajú deťom/žiakom osvojiť si vedomosti, zručnosti a kompetencie, ktoré efektívne znižujú riziko výskytu, prípadne rozvoja konkrétnych foriem rizikového správania (Miovský et al., 2012).

Prezentovaný koncept obsahového zamerania preventívnych aktivít je takou základnou kostrou na zostavovanie konkrétneho plánu prevencie v škole, na tvorbu krátkodobých či dlhodobých preventívnych programov odbornými zamestnancami škôl a zariadení poradenstva a prevencie. Zohľadňuje vývinový aspekt – aké vedomosti, znalosti a kompetencie sú pre jednotlivé témy vhodné podľa veku detí/žiacov. Tento návrh umožňuje zabezpečiť aspoň čiastočne kontinuitu realizovanej prevencie, ktorá bude primeraná veku, zároveň s dostatočnou flexibilitou výberu konkrétnych preventívnych intervencií v súlade s potrebami cieľovej skupiny a možnosťami (personálnymi/finančnými) realizátorov/poskytovateľov – školského podporného tímu, zariadení poradenstva a prevencie a i.

Tematické okruhy pre preventívne aktivity pozostávajú z dvoch častí:

1. obsahové štandardy pre oblasť rozvoja životných zručností, kam patria sociálne zručnosti a zručnosti sebaovplyvňovania/sebaregulácie –
  - spracované pre 2 hlavné vekové skupiny:
    - deti predškolského a žiakov mladšieho školského veku – I. stupeň ZŠ,
    - žiakov II. stupňa ZŠ a žiakov SŠ;

2. obsahové štandardy pre vybrané oblasti rizikového správania:

- prevencia násilného správania (šikanovanie, prejavy agresivity),
- prevencia záškoláctva,
- prevencia radikalizácie a extrémizmu,
- prevencia užívania návykových látok,
- prevencia obchodovania s ľuďmi,
- prevencia zameraná na problematické používanie digitálnych technológií,
- prevencia zameraná na zdravý životný štýl (poruchy príjmu potravy),
- prevencia zameraná na podporu duševného zdravia,
  - spracované pre jednotlivé vekové skupiny (MŠ, ZŠ, SŠ) – podľa daného druhu rizikového správania.

#### **4.1. Obsahové štandardy pre oblasť rozvoja životných zručností – sociálne zručnosti a zručnosti sebaovplyvňovania/sebaregulácie**

Uvedené štandardy patria do oblasti **nešpecifickej** primárnej prevencie rizikového správania. Zároveň je dôležité zdôrazniť, že rozvoj životných zručností je integrálnou súčasťou prevencie všetkých druhov rizikového správania. Za zručnosti pre život/životné zručnosti považujeme schopnosť jedinca sa adaptovať na životné podmienky a zvládať každodenné problémy. Miovský et al. (2012, s. 43) definuje životné zručnosti ako nadradenú kategóriu pre psychosociálne schopnosti a interpersonálne spôsobilosti, ktoré pomáhajú ľuďom robiť informované rozhodnutia a vyrovnávať sa s každodennými výzvami života. Nešpor (tamtiež) delí životné zručnosti na zručnosti sebaovplyvnenia a sociálne zručnosti.

**Zručnosti sebaovplyvnenia (z angl. self-management skills)** – ako osobné a systematické uplatňovanie stratégií zameraných na zmenu správania s cieľom dosiahnuť požadované zmeny vo vlastnom správaní (Hughes & Lloyd, 1993; Lam, Cole, Shapiro & Bambara, 1991; Nelson, Smith, Young & Dodd, 1991; Reid, 1996 in Miovský et al., 2012, s. 45). Patria sem napríklad tieto schopnosti sebaregulácie:

- schopnosť kritického myslenia,
- schopnosť kreatívneho myslenia,
- schopnosť konštruktívneho riešenia problémov,
- schopnosť rozhodovania o vlastných životných cieľoch a prioritách a schopnosť predvídať následky určitého správania a konania,
- schopnosť stanovovania si cieľov,
- schopnosť sebamotivácie, sebareflexie a sebauvedomenia, schopnosť sebaocenenia a sebahodnotenia,
- schopnosť zvládania emócií,
- schopnosť zvládania stresu,
- schopnosť plánovania a kontrolovania, schopnosť organizovania času (time manažment),
- schopnosť flexibility.

**Sociálne zručnosti (z angl. social skills)** môžeme definovať ako schopnosti adaptívneho, naučeného a spoločensky akceptovateľného správania, ktoré umožňujú efektívne sa vyrovnávať s požiadavkami a výzvami každodenného života (Gresham et al., 2011; WHO, 1994a in Miovský et al., 2012, s. 47). Medzi sociálne zručnosti patria najmä (tamtiež):

- schopnosť čeliť sociálnemu tlaku,
- asertívne zručnosti (najmä schopnosť zdravého sebaapresadenia),
- schopnosť empatie,
- komunikačné zručnosti,
- zručnosti konštruktívneho riešenia konfliktov,
- schopnosť vytvárania zdravých sociálnych vzťahov,
- mediálna gramotnosť,
- schopnosť sebareflexie a poznávania druhých (sociálnej percepcie),
- zvládanie záťažových a konfliktných situácií (copingové stratégie).

Oblasť rozvoja životných zručností je spracovaná pre dve vekové skupiny v troch témach:

- osobnosť, sebapoznávanie a poznávanie iných,
- sociálna komunikácia,
- konflikty a zručnosti ich zvládania.

Tabuľka č. 1: Predstavuje návrh vedomostí, zručností a kompetencií v oblasti rozvoja životných zručností detí predškolského veku a žiakov I. stupňa ZŠ

Predškolský vek a žiaci I. stupňa ZŠ	Zručnosti sebaovplyvňovania a sociálne zručnosti	
Oblasť/téma	Vedomosti, informácie	Zručnosti a kompetencie
<b>Osobnosť, sebaopoznávanie a poznávanie iných</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, že človek má psychické prežívanie, pocity a city.</li> <li>• Vie, že každý človek je po psychickej stránke originál.</li> <li>• Rozumie, že ľudia majú rôzne vlastnosti, návyky, zvyky, postoje a hodnoty.</li> <li>• Vie jednoducho vysvetliť, čo je empatia a prosociálne správanie.</li> <li>• Vie si uvedomiť svoje vlastné emócie a vie o nich hovoriť.</li> <li>• Vie pomenovať dôvody pozitívneho aj negatívneho prežívania.</li> <li>• Pozná rozdiel medzi bežným počúvaním a pozorným počúvaním druhého.</li> <li>• Vie, ako požiadať o pomoc.</li> <li>• Pozná jednoduché stratégie zvládania stresu a negatívnych pocitov.</li> <li>• Má základné vedomosti o asertívnom, pasívnom a agresívnom správaní.</li> <li>• Vie, ako vytvárať a udržiavať priateľstvá.</li> <li>• Vie, ako sa ospravedniť.</li> <li>• Pozná základy sebareflexie a poznávania iných.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokáže pomenovať svoje pocity</li> <li>• Vie vyjadriť a popísať základné pocity smútku, radosti, šťastia, sklamanie a pod.</li> <li>• Povie spolužiakovi, že mu niečo prekáža alebo sa necíti dobre v dôsledku jeho správania.</li> <li>• Vie vyjadriť svoj názor, má zdravú sebadôveru a reálne sebahodnotenie.</li> <li>• Dokáže vhodne reagovať na pozitívnu aj negatívnu spätnú väzbu od rovesníka aj dospelého.</li> <li>• V správaní k iným uplatňuje empatiu a prosociálne správanie.</li> <li>• Dokáže pomôcť mladším spolužiakom alebo ich usmerniť.</li> <li>• V správaní k iným neuplatňuje predsudky.</li> <li>• Pozná vlastné postoje a vie ich prezentovať.</li> <li>• Má zdravú sebadôveru a sebedomie.</li> <li>• Dokáže sa vyrovnáť s osamelosťou a odmietnutím.</li> <li>• Akceptuje a toleruje inakosť druhého človeka (odlišná farba pleti, odlišný materinský jazyk, odlišné zvyky, názory, hodnoty).</li> <li>• Prejavuje pozitívne city k iným ľuďom, pozitívne hodnotí a oceňuje druhého, používa empatiu.</li> </ul>
<b>Osobnosť, sebaopoznávanie a poznávanie iných</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozumie, že vnímanie druhých je ovplyvnené skúsenosťami a vonkajšími podmienkami, a preto je individuálne.</li> <li>• Dokáže rozlíšiť kvalitu a hĺbku vzťahov medzi ľuďmi (kamarátstvo, priateľstvo, spolužiak, známy, sused...).</li> <li>• Vie, že je správne zastať sa slabších a tých, ktorým robí niekto iný zle.</li> <li>• Vie, ako pomáhať.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktívne ochraňuje slabších a mladších spolužiakov pred prejavmi agresie, násillia alebo šikanovania.</li> </ul>

<b>Sociálna komunikácia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, že ľudia sa dorozumievajú medzi sebou pomocou komunikácie.</li> <li>• Pozná rozdelenie komunikácie na NK (reč tela) a vyjadrovanie sa slovami VK.</li> <li>• Vie, že okrem hovorenia je veľmi dôležité počúvanie druhých.</li> <li>• Pozná základné komunikačné omyly a komunikačné stopky.</li> <li>• Vie, že komunikácia môže byť asertívna, agresívna a pasívna.</li> <li>• Dokáže rozpoznať prejavy jednotlivých typov správania.</li> <li>• Vie popísať pocity a prvky svojho správania, ak reaguje asertívne, pasívne alebo agresívne.</li> <li>• Vie rozpoznať predsudky a stereotypy v reaganí a správaní.</li> <li>• Pozná základné pravidlá aktívneho počúvania.</li> <li>• Vie adekvátne vyjadriť spätnú väzbu – ocenenie aj kritiku.</li> <li>• Vie empaticky reagovať, rozumie dôležitosť vedieť sa vcítiť do druhého.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokáže pomenovať to, čo chce povedať.</li> <li>• Aplikuje pri komunikácii s druhým aktívne počúvanie.</li> <li>• Dekóduje základné pocity pozorovaním výrazu tváre druhého.</li> <li>• Vyjadruje svoje pocity a vie o nich hovoriť.</li> <li>• Používa opisný a nie hodnotiaci jazyk.</li> <li>• Predchádza konfliktom tak, že vyjadruje svoje pocity a neobviňuje druhú stranu.</li> <li>• Dokáže sa ospravedlniť bez pocitu viny.</li> <li>• Aktívne sa vyhýba predsudkom v komunikácii.</li> <li>• Používa prvky priamej (asertívnej) komunikácie.</li> <li>• Aplikuje asertívne správanie pri odolávaní sociálnemu tlaku.</li> <li>• Dokáže žiadať o láskavosť a prijať odmietnutie bez pocitov viny.</li> <li>• Dáva pochvalu a ocenenie, keď je to žiaduce a vhodné.</li> <li>• Správa sa v kontakte s inými prosociálne a empaticky.</li> <li>• Dokáže nadviazať kamarátstvo.</li> <li>• Dokáže nadviazať spoluprácu s ostatnými.</li> </ul>
<b>Sociálna komunikácia</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaguje a komunikuje neagresívne aj v situácii záťaže, stresu a v krízovej situácii.</li> </ul>
<b>Konflikty a zručnosti ich zvládania</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, že nehoda, konflikt je bežnou súčasťou života.</li> <li>• Vie, že nehoda a konflikt sa dajú riešiť spoluprácou a vyjednaním.</li> <li>• Vie, že konflikt nie je súbojom kto z koho a druhá strana nie je môj nepriateľ.</li> <li>• Vie aplikovať empatiu pri hľadaní riešenia.</li> <li>• Dokáže ustúpiť v prospech druhej strany.</li> <li>• Vie prijať prehru bez túžby realizovať odvetu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• V konflikte sa správa neagresívnym spôsobom.</li> <li>• Preferuje dohodu a spoluprácu pred súťažaním.</li> <li>• V priebehu konfliktu, nehody si uvedomuje svoje pocity, dokáže ich pomenovať.</li> <li>• Pri konflikte sa dokáže vcítiť do druhej strany a byť empatický.</li> <li>• Dokáže priznať chybu, ustúpiť a ospravedlniť sa.</li> <li>• Dokáže sa vzdať svojich záujmov v prospech udržania priateľstva.</li> </ul>



<b>Konflikty a zručnosti ich zvládania</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, že v rôznych konfliktných situáciách existujú rôzne možnosti riešenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ak niekto ubližuje inému, aktívne zasiahne a vyhľadá pomoc dospelého.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie vyjadriť a pomenovať svoje záujmy (čo chce a prečo to chce/prečo o to žiada).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podporuje toleranciu v kolektíve.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie sa pri nezhode a konflikte správať nekonfliktne.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie rozpoznať neprimerané agresívne správanie druhej strany.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná možné výsledky sporu/nezhody/konfliktu.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie rozpoznať šikanovanie.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie pomôcť utláčaným spolužiakom a tým, ktorým je ubližované.</li> </ul>	

Tabuľka č. 2: Predstavuje návrh vedomostí, zručností a kompetencií v oblasti rozvoja životných zručností žiakov II. stupňa základnej školy a žiakov strednej školy

<b>Žiaci II. stupňa a žiaci SŠ</b>	<b>Zručnosti sebaovplyvňovania a sociálne zručnosti</b>	
<b>Oblasť/téma</b>	<b>Vedomosti, informácie</b>	<b>Zručnosti a kompetencie</b>
<b>Osobnosť, sebaopoznávanie a poznávanie iných</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, že osobnosť človeka tvoria vlastnosti, procesy, motivácia, postoje, hodnoty a aspirácie, má svoj temperament</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokáže poznať svoje črty osobnosti, vlastnosti, postoje a hodnoty, motivácie, aspirácie, spôsoby reagovania.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovláda základy typológie osobnosti, temperamentu a charakteru človeka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Má zdravú sebadôveru a reálne sebahodnotenie.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Má vedomosti o sociálnej a emocionálnej inteligencii.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokáže vhodne reagovať na pozitívnu aj negatívnu spätnú väzbu.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osobnosť chápe ako individuálnu jednotu biologických, psychologických a sociálnych aspektov, ktorá je utváraná vo vzťahoch medzi ľuďmi v spoločnosti, v ktorých sa prejavuje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokáže reálne poznať iných okolo seba.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná oblasť sociálneho vnímania, proces a zásady sebareflexie a poznávania iných.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokáže kriticky zhodnotiť poznatky o sebe a o iných ľuďoch.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozumie chybám interpersonálneho vnímania a vie ich popísať.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie kriticky hodnotiť svoj osobnostný rozvoj a pokrok, a uvedomovať si ďalšie možnosti svojho osobného rozvoja v súlade so svojimi schopnosťami, záujmami a potrebami.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná zásady poznávania iných a rozvíjania interpersonálnej percepcie a sociálnej senzitivity.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplikuje poznatky zo psychológie v javoch bežného života.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná vlastné postoje a vie ich prezentovať.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozvíja zdravú sebadôveru a sebavedomie aj získavaním spätnej väzby od iných.</li> </ul>

<b>Osobnosť, sebapoznávanie a poznávanie iných</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• V praxi uplatňuje poznatky o poznávaní iných, rozvíja interpersonálnu percepciu a vlastnú sociálnu senzitivitu.</li> <li>• Dokáže akceptovať a tolerovať druhého človeka s odlišnými postojmi, názormi, hodnotami.</li> <li>• Vie prejavovať pozitívne city k iným ľuďom, pozitívne hodnotiť a oceniť druhého.</li> </ul>
<b>Sociálna komunikácia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná základné fakty o komunikácii.</li> <li>• Pozná štruktúru sociálnej komunikácie, jej druhy a formy.</li> <li>• Ovláda jednotlivé zložky neverbálnej komunikácie.</li> <li>• Pozná zásady efektívnej verbálnej komunikácie a aktívneho počúvania.</li> <li>• Pozná základné komunikačné omyly a komunikačné stopky.</li> <li>• Pozná rozdiel medzi asertívnou, agresívnou a pasívnou komunikáciou.</li> <li>• Dokáže rozpoznať jednotlivé prejavy správania a reagovania u seba aj iných ľudí (únikové, agresívne, asertívne, manipulatívne prejavy).</li> <li>• Vie rozoznať predsudky a stereotypy v reagovaní a správaní.</li> <li>• Pozná zásady adekvátneho prijímania a dávania kritiky.</li> <li>• Vie, čo to je kongruencia a empatia.</li> <li>• Vie a je schopný reagovať neagresívne aj v situácii záťaže, stresu a v krízovej situácii.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplikuje poznatky o komunikácii v bežnom živote a interpersonálnych vzťahoch.</li> <li>• Vyhýba sa komunikačným omylom a stopkám, používa opisný a nie hodnotiaci jazyk.</li> <li>• Používa techniky aktívneho počúvania a techniky predchádzania vzniku nedorozumeniu alebo konfliktu (JA výrok, zásady konštruktívnej kritiky).</li> <li>• Dokáže rozpoznať a odstrániť komunikačné bariéry v interpersonálnej komunikácii.</li> <li>• Dokáže rozpoznať predsudky a stereotypy vo vlastnom správaní a reagovaní.</li> <li>• Aplikuje zásady asertívnej komunikácie v komunikácii s inými a pri odolávaní sociálnemu tlaku.</li> <li>• Vie primeranou formou vyjadrovať svoje pocity.</li> <li>• Vie požiadať o láskavosť a uplatniť si oprávnený nárok (pozná rozdiel medzi nimi).</li> <li>• Vie správne podať aj prijať kritiku a ocenenie.</li> <li>• Preferuje asertívnu, empatickú a prosociálnu komunikáciu.</li> <li>• Správa sa prosociálne a spolupracuje s ostatnými.</li> <li>• Adekvátne komunikuje s prihliadnutím na komunikačnú situáciu.</li> <li>• Verejne prezentuje svoj vlastný názor a dokáže ho obhájiť.</li> <li>• Reaguje neagresívne aj v situácii záťaže, stresu a v krízovej situácii.</li> </ul>
<b>Konflikty a zručnosti ich zvládania</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná základné charakteristiky konfliktu.</li> <li>• Pozná svoje postoje ku konfliktom.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaguje vhodným spôsobom na riešenia konfliktu podľa situácie (presadenie sa, kompromis, konsenzus, vyhnutie sa).</li> <li>• Má konštruktívne postoje k riešeniu konfliktu.</li> </ul>

<b>Konflikty a zručnosti ich zvládania</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie identifikovať zdroj konfliktu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vníma konflikty ako stret dvoch rôznych pohľadov a nie ako boj kto z koho.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie identifikovať agresívne, únikové, spolupracujúce a súťaživé správanie ľudí.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trénuje vlastné zručnosti na riešenie konfliktov.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná rozdiely medzi pozičným a na záujmoch postavenom vyjednávaním.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pri riešení konfliktov využíva kritické myslenie.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie transformovať pozičné výroky na záujmy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preferuje riešenie konfliktov spoluprácou.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozozná zdroj konfliktu a na základe toho reaguje.</li> <li>• Efektívne vedie vyjednávanie a asertívne komunikuje.</li> <li>• Rozvíja toleranciu v sociálnych skupinách a spoločenstvách (škola, rodina, rovesnícka skupina...).</li> </ul>

## 4.2. Obsahové štandardy pre prevenciu vybraných oblastí rizikového správania

### 4.2.1. Obsahový štandard pre prevenciu násilného správania

Do tejto skupiny prejavov rizikového správania patrí akákoľvek extrémna forma agresívneho správania (Miovský et al., 2012):

- namierená proti druhej osobe (napr. fyzické napadnutie s následkom ublíženia na zdraví atď.),
- namierená proti sebe (sebapoškodzovanie, sebatrýznenie, suicidálne správanie atď.),
- namierená proti veciam (vandalizmus v zmysle poškodzovania, napr. školského majetku, sprejerstvo atď.).

Najčastejším prejavom násilného správania je **šikanovanie**, ktoré sa odohráva prevažne v škole alebo školskom zariadení. Ide o také správanie žiaka, ktorého úmyslom je ublíženie, ohrozenie alebo zastrašovanie iného žiaka, alebo úmyselný, spravidla opakovaný útok voči žiakovi alebo skupine žiakov, ktorí sa z rôznych dôvodov nevedia alebo nemôžu účinne brániť. Šikanovanie sa môže prejaviť najmä fyzickými útokmi, urážaním, nadávkami, posmechom, zosmiešnením, ale aj odcudzením vecí alebo kyberšikanovaním.

Pri **kyberšikanovaní** ide o zneužitie informačno-komunikačných technológií (najmä telefónu, tabletu, internetu a sociálnych sietí) na úmyselné ohrozenie, ublíženie alebo zastrašovanie, pričom sa často vyskytuje v spojení s inými formami šikanovania.

**Smernica č. 36/2018 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach** ustanovuje formy a prejavy šikanovania a kyberšikanovania detí a žiakov, možnosti preventívneho pôsobenia a metódy riešenia šikanovania žiakov v nadväznosti na zodpovednosť školy a školského zariadenia.

Ďalšie informácie týkajúce sa prevencie a spôsobov riešenia šikanovania v škole uvádzajú vo svojich publikáciách Križo, Smiková, Turošíková (2014), Kolář (2011), online zdroje [www.destvobeznasilia.gov.sk](http://www.destvobeznasilia.gov.sk), [www.vudpap.sk/sikanovanie/](http://www.vudpap.sk/sikanovanie/).

V prípade, ak žiak svojím správaním a agresivitou ohrozuje bezpečnosť a zdravie ostatných žiakov, ostatných účastníkov výchovy a vzdelávania alebo narúša výchovu a vzdelávanie do takej miery, že znemožňuje ostatným účastníkom výchovy a vzdelávania vzdelávanie, riaditeľ školy alebo školského zariadenia okrem špeciálnych výchovných zariadení môže použiť **ochranné opatrenie**, ktorým je okamžité vylúčenie žiaka z výchovy a vzdelávania, umiestnením žiaka do samostatnej miestnosti za prítomnosti pedagogického zamestnanca alebo člena školského podporného tímu. Riaditeľ školy alebo riaditeľ školského zariadenia bezodkladne privolá a) zákonného zástupcu, b) zdravotnú pomoc, c) policajný zbor alebo d) odborného zamestnanca zariadenia poradenstva a prevencie (§ 58 zákona č. 245/2008 Z. z.).

Tabuľka č. 3: Obsahuje návrh vedomostí, zručností a kompetencií pre oblasť prevencie šikanovania a agresívneho správania/kyberšikanovania (Miovský et al., 2012, s. 53, pozn.: upravené so súhlasom autorov)

Druh rizikového správania	Násilné správanie (šikanovanie a extrémne prejavy agresie)	
Ročník	Vedomosti, informácie	Zručnosti, spôsobilosti, kompetencie
Materská škola	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pozná základné emócie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dokáže rozpoznať emócie u seba i u druhých.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vie, aké prejavy správania sú nevhodné a nebezpečné.</li> <li>Vie, aké sú pravidlá spoločného nažívania v skupine.</li> <li>Vie, komu sa zdôveriť, ak je svedkom alebo sám obeťou násilného správania zo strany druhých.</li> <li>Vie, čo znamená riešiť konflikty a nedorozumenia dohodou.</li> <li>Vie, že je prirodzené, že ľudia sa odlišujú povahovými, telesnými, rasovými i kultúrnymi charakteristikami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Akceptuje kompetentnú autoritu.</li> <li>Vie kontrolovať extrémne prejavy svojich emócií a nálad.</li> <li>Je schopný vyjadriť svoj názor.</li> <li>Vie v konfliktnej situácii zachovať rozvahu, prípadne vyhľadať pomoc.</li> <li>Vie dodržiavať pravidlá školy a triedy.</li> </ul>
I. a II. ročník ZŠ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rozumie zásadám slušného správania v škole a voči druhým ľuďom (pozná školský poriadok).</li> <li>Pozná možnosti, ako sa správať a brániť pri napadnutí.</li> <li>Vie, že nie je povolené ubližovať spolužiakom a týrať zvieratá.</li> <li>Vie, že je zakázané nosiť do školy nebezpečné nástroje – nože, zbrane.</li> <li>Rozumie tomu, prečo a ako sú tieto nástroje nebezpečné.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Neuplatňuje vo svojom správaní fyzické či verbálne útoky voči druhým.</li> <li>Používa slovné ospravedlnenie a vie si priznať chybu.</li> <li>Berie ohľad na druhých.</li> <li>Vytvára priateľské vzťahy.</li> <li>Má kladný postoj k zvieratám.</li> <li>Vie realizovať základné techniky relaxácie.</li> <li>Nestýka sa s nedôveryhodnými ľuďmi.</li> <li>Nevyhľadáva nebezpečné miesta.</li> </ul>

<p>I. a II. ročník ZŠ</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je schopný aplikovať vedomosti a zručnosti v správaní k spolužiakom a k zvieratám (t. j. neničí svojim spolužiakom osobné veci a školské pomôcky, netýra zvieratá a nemá potešenie z bolesti druhých atď.).</li> <li>• Dokáže ovládať svoje správanie (nespráva sa hlučne, vulgárne).</li> <li>• Zvládne vykonávať jednoduché dychové cvičenia a relaxáciu.</li> </ul>
<p>III. a IV. ročník ZŠ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná zásady bezpečnosti práce a prevádzky v škole.</li> <li>• Rozumie základným etickým a spoločenským pravidlám.</li> <li>• Vie, ako sa správať v modelových nebezpečných situáciách.</li> <li>• Pozná aspoň niektoré postupy, ako zvládať agresivitu.</li> <li>• Chápe bolesť, ktorú môže spôsobiť agresívnym konaním.</li> <li>• Uvedomuje si rozdiel medzi agresívnym správaním „hrdinov“ prezentovaných v médiách a v reálnych situáciách v živote.</li> <li>• Vie, na koho sa môže obrátiť v prípade problémov so šikanovaním alebo agresivitou.</li> <li>• Vie, ako má postupovať, keď u spolužiaka objaví nebezpečný predmet.</li> <li>• Vie, ako sa má zachovať, keď zistí, že je niekomu ubližované.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je zodpovedný za svoje správanie.</li> <li>• Vie sa správať v súlade so zásadami slušného správania.</li> <li>• Vie sa sám oceniť.</li> <li>• Vie sa aktívne realizovať pri riešení konfliktov s druhými ľuďmi.</li> <li>• Vie vyjadriť svoje pocity.</li> <li>• Je ochotný dohovoriť sa na spoločnom riešení.</li> <li>• Vie regulovať svoju silu, tak aby neubližoval slabším spolužiakom.</li> <li>• Vie podporiť a pochváliť svojho kamaráta/ spolužiaka.</li> <li>• Vie počúvať druhých.</li> <li>• Dokáže využiť svoje vedomosti tak, aby spozoroval na svojom spolužiakovi, že je obeťou šikanovania.</li> <li>• Vie upozorniť spolužiaka na vulgárne výrazy a prejavy agresie.</li> <li>• Vníma pocit hanby za nevhodné správanie voči druhým.</li> <li>• Vie aktívne hľadať kompromisné riešenie.</li> <li>• Vie sa vcítiť do pocitov druhých ľudí.</li> <li>• Realizuje sa pri vytváraní priateľských a rovnocenných vzťahov s ostatnými.</li> <li>• Je schopný aplikovať vedomosti, postoje a schopnosti vo vzťahu k dodržiavaniu školského poriadku a etických pravidiel.</li> <li>• Dokáže rešpektovať práva a autonómiu svojich spolužiakov.</li> <li>• Zvládne pracovať so svojou úzkosťou a nervozitou.</li> </ul>

<p><b>III. a IV. ročník ZŠ</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplikuje osvojené vedomosti a komunikačné zručnosti v správaní k svojim spolužiakom (napr. nemá potrebu ich ponižovať, obviňovať, utláčať či prekračovať ich osobné hranice).</li> <li>• Dokáže usmerniť prejavy svojich negatívnych emócií a udržať afekty pod kontrolou.</li> </ul>
<p><b>V. a VI. ročník ZŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná pravidlá a zásady medziľudskej komunikácie.</li> <li>• Vie, že existujú rôzne formy ubližovania iným – slovné, fyzické a ubližovanie v online prostredí.</li> <li>• Vie, ako má postupovať v prípade riešenia konfliktov.</li> <li>• Vie, aké má možnosti, keď sa cíti ohrozený.</li> <li>• Má k dispozícii kontakty na príslušné osoby v škole, ktoré mu môžu pomôcť pri riešení šikanovania a sporov so spolužiakmi.</li> <li>• Uvedomuje si, ako je zastrašovanie a vydieranie nepríjemné pre druhú osobu.</li> <li>• Rozpozná prejavy šikanovania v triede.</li> <li>• Rozumie postupom, ako sa brániť a nepodporovať agresívne správanie v škole.</li> <li>• Vie, ako môže ako kamarát či spolužiak pomôcť niekomu, kto je šikanovaný a pozná hranice svojej roly.</li> <li>• Chápe, že agresívny čin nie je riešením konfliktnej situácie.</li> <li>• Pozná právne normy týkajúce sa trestných činov a hranice trestnej zodpovednosti.</li> <li>• Vie, aké zdravotné a sociálne následky môže mať ublíženie alebo zásah zbraňou druhého človeka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie dodržiavať pravidlá a normy slušného správania.</li> <li>• Uplatňuje ocenenie druhého za jeho názor či dosiahnutý úspech.</li> <li>• Vie povedať druhému, čo mu prekáža, neurážlivým spôsobom.</li> <li>• Neponižuje svojich rovesníkov.</li> <li>• Vlastné ciele dokáže dosiahnuť bez používania nátlaku, citového vydierania a manipulácie.</li> <li>• V online prostredí a v online komunikácii nepoužíva agresívne správanie, vyhrážanie alebo posmievanie sa.</li> <li>• Vie rozpoznať to, či sa stal obeťou šikanovania.</li> <li>• Vie prejaviť svoje emócie.</li> <li>• Vie otvorene hovoriť o problémoch.</li> <li>• Jeho verbálny prejav je bez verbálnej agresie a vulgárnych nadávok.</li> <li>• Realizuje svoje potreby nekonfliktným spôsobom.</li> <li>• Vie požiadať o pomoc svojho učiteľa, školského psychológa či výchovného poradcu.</li> <li>• Je schopný rozpoznať prejavy šikanovania u seba aj v triede.</li> <li>• Vie rozpoznať prejavy psychickej manipulácie a odolať im.</li> <li>• Zvládne vyjednávať o kompromise a riešení sporu.</li> <li>• Aktívne spolupracuje pri vyšetrowaní šikanovania v triede (netají informácie o dianí a vzťahoch v triede, nie je ochotný kryť agresora či viniť obeť atď.).</li> </ul>
<p><b>VII. až IX. ročník ZŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná zásady asertívneho správania.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uplatňuje alternatívy a kompromisy v riešení konfliktov.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, prečo má význam hľadať spoločné riešenia konfliktov.</li> <li>• Rozpozná situácie, ktoré ho vyvedú z miery.</li> <li>• Vie, ako sa v nich orientovať a zachovať odstup.</li> <li>• Pozná možnosti, ako riešiť medziľudské spory a konfliktné situácie.</li> <li>• Pozná techniky, ako zvládať svoj stres a impulzívne konanie.</li> <li>• Vie, čo mu pomáha pri zvládaní afektov a náhlych zmien nálad.</li> <li>• Vie, ako sa môže človek správať v krízových situáciách.</li> <li>• Vie, čo má urobiť, keď mu napadne skratové konanie.</li> <li>• Pozná základy prvej pomoci.</li> <li>• Vie, ako sa psychicky brániť voči nátlaku a manipulácii.</li> <li>• Vie, ako sa brániť proti ubližovaniu v online prostredí a kyberšikane.</li> <li>• Pozná svoje vnútorné zdroje a limity.</li> <li>• Vie, v čom mu môže pomôcť školský psychológ, koordinátor prevencie či iné zdroje pomoci (online poradňa, krízové linky).</li> <li>• Pozná trestnoprávne dôsledky agresívneho správania, šikanovania a iného rizikového správania.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie racionálne zhodnotiť svoje kladné a záporné vlastnosti.</li> <li>• Vie odhadnúť, ako by sa mohol správať v krízových situáciách.</li> <li>• V správaní i pri komunikácii sa prejavuje sebedovode.</li> <li>• Používa spôsoby, ako zmierniť prejavy svojho sebeckta a egoizmu.</li> <li>• Vie pracovať s technikami na zmiernenie stresu a úzkosti.</li> <li>• Realizuje jednoduché relaxačné techniky.</li> <li>• Je schopný uplatniť vedomosti, asertívne a sociálne zručnosti v komunikácii a v medziľudských interakciách (napr. dohodnúť sa na vzájomnom kompromise, hľadať spoločné riešenia, udržať si vlastnú identitu v komunikácii so silnejším spolužiakom, nesprávať sa deštruktívne k sebe ani k ostatným atď.).</li> <li>• Dokáže sa vyrovnávať so svojou negatívnou náladou.</li> <li>• Zvláda svoje afektívne stavy.</li> <li>• Vie prejaviť svoju individualitu a nezávislosť nekonfrontačným spôsobom.</li> <li>• Uplatňuje stratégiu kontroly impulzívneho správania.</li> <li>• Vie poskytnúť prvú pomoc.</li> <li>• Vie vyhľadať odbornú pomoc v prípade problémov či ohrozenia šikanovaním.</li> </ul>
<b>Stredná škola</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná rizikové osobnostné vlastnosti a prejavy správania u druhých ľudí, ktoré sa môžu rozvinúť do agresívnych prejavov</li> <li>• Pozná svoje mechanizmy zvládania konfliktov.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozpozná prvé prejavy násilného správania u druhých a následne vie prijať ochranné opatrenia.</li> <li>• Je schopný sociálne fungovať, aj keď má problémy s učením, rodičmi alebo spolužiakmi.</li> </ul>
<b>Stredná škola</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná efektívne stratégie zvládania konfliktov.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplikuje osvojené vedomosti a komunikačné zručnosti v správaní k druhým ľuďom (napr. dokáže obhájiť vlastné názory a hodnoty, zvládne uznať názor druhého a pritom si ponechať vlastné stanovisko, vyhýba sa konfrontačnému štýlu komunikácie).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, ako postupovať, ak sa stane obeťou šikanovania alebo kyberšikanovania.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvládne dosahovať vytýčené ciele bez toho, aby musel ubližovať druhým</li> <li>• Aktívne koná v záujme ochrany zdravia a bezpečnosti druhých.</li> <li>• Vie sa obrátiť na príslušnú osobu v škole a požiadať ju o pomoc so šikanovaním.</li> <li>• Vie zablokovať útočníka v online priestore.</li> <li>• Vie zachovať dôkazy kyberšikanovania pre potreby vyšetrovania (uložiť SMS, videá, chatovú komunikáciu).</li> </ul>
--	---	--

#### 4.2.2. Obsahový štandard pre prevenciu záškoláctva a predčasného ukončenia štúdia

Záškoláctvo považujeme za závažný prejav rizikového správania, ktorý charakterizuje neospravedlnená neprítomnosť žiaka v škole v rámci povinnej školskej dochádzky. Žiak úmyselne zanedbáva školskú dochádzku z rôznych príčin. Preto si treba uvedomiť, že záškoláctvo je už následok, a v prevencii je preto potrebné sa zamerať na poznanie jeho príčin (čo viedlo dieťa k takémuto správaniu a konaniu).

Oľšavská (2014, s. 43) definuje záškoláctvo takto: „Záškoláctvo je rozšírená porucha správania a prejavuje sa úmyselným zameškávaním školského vyučovania, keď žiak z vlastnej vôle, zväčša bez vedomia rodičov (niekedy aj s ich vedomím), nechodí do školy (vyhýba sa školským povinnostiam). Tieto vymeškané hodiny nie sú ospravedlnené ani rodičmi, ani lekármi. Je to tradičný a jeden z najbežnejších problémov, ktorý sa objavuje na základných i stredných školách.“

Záškoláctvo je často spojené s výskytom ďalších foriem rizikového správania, ako je kriminalita, užívanie alkoholu a drog, výskytom agresívneho a asociálneho správania. Má nepriaznivé dosahy na žiaka samotného aj na jeho rodinu.

Dôležité informácie k problematike:

- Zákonný zástupca (ďalej ZZ) je povinný prihlásiť dieťa na plnenie povinnej školskej dochádzky (ďalej PŠD).
- S účinnosťou od 1. septembra 2021 je pre každé dieťa, ktoré dosiahne päť rokov veku do 31. augusta príslušného kalendárneho roku, **predprimárne vzdelávanie povinné**.
- ZZ je povinný riadne dbať o to, aby dieťa dochádzalo do školy pravidelne a včas.
- Ak sa žiak nemôže zúčastniť na výchovno-vzdelávacom procese, je zákonný zástupca povinný bezodkladne oznámiť škole príčinu jeho neprítomnosti. Dôvody neprítomnosti dieťaťa na výchove a vzdelávaní je zákonný zástupca povinný doložiť dokladmi v súlade so školským poriadkom.
- Ďalšie povinnosti zákonného zástupcu žiaka stanovujú **§ 144 ods. 7 až ods. 10 a § 153 školského zákona**.



- Pri neprihlásení dieťaťa na PŠD alebo pri neospravedlnenom vynechaní viac ako 60 hodín v príslušnom školskom roku sa tak dopúšťa priestupku v zmysle § 37 zákona č. 596/2003 Z. z. o štátnej správe v školstve a školskej samospráve a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov (ďalej len „zákon č. 596/2003 Z. z.“).
- Z pohľadu právnych predpisov pod zanedbávaním PŠD sa rozumie stav, keď žiak má neospravedlnenú neúčast na vyučovaní v kalendárnom mesiaci viac ako 15 **vyučovacích hodín alebo viac ako 60 hodín za školský rok**.
- Ak žiak neospravedlnene vynechá viac ako 15 vyučovacích hodín (16, 17, 18...) v školskom roku (aj za viac mesiacov), nahlasuje to riaditeľ školy do troch dní po ukončení mesiaca obci, v ktorej má zákonný zástupca žiaka trvalý pobyt.
- Ak žiak následne neospravedlnene vynechá viac ako 15 vyučovacích hodín (16, 17, 18...) **v jednom mesiaci**, nahlasuje to riaditeľ školy **do troch dní po ukončení mesiaca úradu práce, sociálnych vecí a rodiny (oddeleniu sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately podľa miesta trvalého pobytu rodiča)** a obci, v ktorej má zákonný zástupca žiaka trvalý pobyt.
- Po zastavení vyplácania prídavkov na dieťa rodičovi riaditeľ školy spolupracuje s ÚPSVaR s OSPODaSK, ktorému v priebehu troch mesiacov zasiela oznámenie o dochádzke žiaka do školy.
- Ak žiak neospravedlnene vynechá viac ako 60 vyučovacích hodín (61, 62, 63...) v školskom roku, nahlasuje to riaditeľ školy obci, v ktorej má zákonný zástupca žiaka trvalý pobyt, ktorá to rieši ako priestupok s možnosťou uložiť ZZ pokutu.
- Pri vymeškaní 100 a viac neospravedlnených hodín za jeden školský rok (počet hodín vyplýva z doterajšej praxe orgánov činných v trestnom konaní) ide o podozrenie zo spáchania trestného činu ohrozenie mravnej výchovy v dôsledku umožnenia vedenia záhaľčivého života v zmysle ustanovenia § 211 zákona č. 300/2005 Z. z. Trestný zákon v znení neskorších predpisov.
- Na Slovensku upravuje školskú dochádzku zákon č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní, kde je určené, že povinná školská dochádzka trvá 10 rokov.

Tabuľka č. 4: Predstavuje návrh vedomostí, zručností a spôsobilostí (kompetencií) pre oblasť záškoláctva v štyroch základných vekových kategóriách (Miovský et al., 2012, s. 51, pozn.: upravené so súhlasom autorov; Návrh doporučené štruktúry minimálneho preventívneho programu prevencie rizikového chovania pro základní školu).

Druh rizikového správania	Záškoláctvo a predčasné ukončenie štúdia	
Ročník	Vedomosti, informácie	Zručnosti, spôsobilosti, kompetencie
Materská škola	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozumie tomu, že od 5. roku života existuje povinné predprimárne vzdelávanie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pravidelne navštevuje predprimárne vzdelávanie.</li> </ul>
I. až IV. ročník ZŠ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, že na Slovensku je povinná školská dochádzka.</li> <li>• Pozná školský poriadok a pravidlá ospravedlňovania absencie v škole.</li> <li>• Rozumie tomu, prečo je dôležité chodiť pravidelne do školy.</li> <li>• Chápe dôvody, prečo rodičia kontrolujú školskú dochádzku.</li> <li>• Vie, ako sa má učiť a zvládať školské povinnosti a úlohy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pravidelne chodí do školy a dodržiava školský poriadok.</li> <li>• Správa sa k učiteľom a spolužiakom v súlade so školským poriadkom.</li> <li>• Pravidelne si plní školské a domáce úlohy.</li> <li>• Spolupracuje s rodičmi a pedagógmi pri dodržiavaní školskej dochádzky.</li> <li>• Je schopný sa zveriť svojmu učiteľovi alebo školskému psychológovi v prípade problémov s výučbou a spolužiakmi.</li> </ul>

<p><b>I. až IV. ročník ZŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chápe, že vyhýbanie sa škole nie je riešením konfliktov so spolužiakmi alebo s učením.</li> <li>• Vie, na koho sa môže obrátiť, keď má problém.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uplatňuje odloženie uspokojenia svojich aktuálnych potrieb a vie sa venovať školským povinnostiam.</li> <li>• Vie sa správať s rešpektom k svojim spolužiakom a nevyvoláva konflikty.</li> <li>• Vie prejaviť svoje emócie a pomenovať svoje potreby.</li> <li>• Vie komunikovať o svojich problémoch doma aj v škole.</li> </ul>
<p><b>V. až IX. ročník ZŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chápe systém ospravedlňovania školskej absencie.</li> <li>• Vie, ako sa prejavuje záškoláctvo.</li> <li>• Identifikuje rozdiel medzi situáciou, keď nemôže ísť (choroba, úraz, rodinné dôvody a pod.) a keď sa mu nechce ísť do školy.</li> <li>• Vie, ako sa má učiť, pozná štýly učenia, vie, ktoré mu vyhovujú.</li> <li>• Vie, ako zvládať svoje školské povinnosti aj domáce úlohy.</li> <li>• Chápe, ako pracovať so školským neúspechom a ako možno riešiť problémy s výučbou.</li> <li>• Pozná postihy, ktoré by ho čakali v prípade nedodržiavania školského poriadku a dochádzky.</li> <li>• Chápe právne tresty, ktoré by postihli jeho rodičov za jeho záškoláctvo.</li> <li>• Má k dispozícii kontakty na zodpovednú osobu v škole, s ktorou môže riešiť problém záškoláctva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie dodržiavať pravidlá správania vo vzťahu ku škole, rešpektuje školský poriadok.</li> <li>• Dokáže rozpoznať prejavy záškoláctva u seba i spolužiakov.</li> <li>• Vie pracovať na svojich úlohách a rozvrhnúť si čas rovnomerne medzi prácu a zábavu.</li> <li>• Uplatňuje spoľahlivé a zodpovedné správanie k sebe aj k ostatným.</li> <li>• Vie komunikovať o svojich problémoch (školských aj osobných).</li> <li>• Vie si priznať eventuálny problém so školskou výučbou alebo so spolužiakmi.</li> <li>• Vie si vytvoriť a obhájiť svoju pozíciu v triednom kolektíve.</li> <li>• Realizuje vytváranie kladných vzťahov k spolužiakom a škole.</li> <li>• Vie odolať tlaku vrstovnickej skupiny a „nejst' za školu“.</li> <li>• Vie odhadnúť potencionálne následky záškoláctva.</li> <li>• Vie spolupracovať s odborníkmi pri riešení eventuálneho problému so záškoláctvom u seba/kamaráta/súrodencu/spolužiaka.</li> <li>• Má jasne profilované kladné postoje k vzdelávaniu a systému školskej výučby.</li> <li>• Zvláda dodržiavať termíny úloh a plnenie školských povinností.</li> <li>• Spolupracuje v komunikácii s rodičmi a učiteľmi v prípade problémov s výučbou.</li> <li>• Aplikuje osvojené znalosti a zručnosti vo vzťahu k ospravedlňovaniu absencie a dodržiavaniu školskej dochádzky (t. j. nefalšuje ospravedlňovky, dodáva ich včas triednemu učiteľovi, nepresviedča rodičov o ospravedlnení záškoláctva, nepredstiera zdravotné problémy).</li> </ul>

<p>V. až IX. ročník ZŠ</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je schopný identifikovať a priznať si eventuálne problémy so školskou dochádzkou.</li> <li>• Spolupracuje pri riešení problémov so záškoláctvom s rodičmi, pedagógmi a školským psychológom.</li> <li>• Je schopný vyhľadať príslušnú osobu v škole a pomoc v riešení problému záškoláctva seba alebo svojho spolužiaka/kamaráta.</li> </ul>
<p>I. ročník SŠ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná trvanie povinnej školskej dochádzky a podmienky jej ukončenia.</li> <li>• Pozná následky neukončenia PŠD pre možnosti ďalšieho štúdia a pracovného uplatnenia.</li> <li>• Vie riešiť problémy spojené so školou a vie, koho v škole môže osloviť so svojimi problémami.</li> <li>• Vie, čo je to rovesnícky tlak a učí sa, ako mu odolávať.</li> <li>• Pozná následky záškoláctva v zmysle priestupkového a trestného zákona pre seba a svojich rodičov.</li> <li>• Pozná kontakty na linky dôvery a krízové centrá pre deti a mládež.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rešpektuje školský poriadok a realizuje ospravedlňovanie absencie podľa pravidiel.</li> <li>• Prezentuje pozitívny postoj ku škole a k vzdelávaniu</li> <li>• Spolupracuje s rodičmi a učiteľmi v prípade problémov s výučbou.</li> <li>• Je schopný vyhľadať príslušnú osobu v škole a pomoc v riešení problému záškoláctva seba alebo svojho spolužiaka/kamaráta.</li> <li>• Dokáže uplatniť svoje zručnosti a odolať rovesníckemu tlaku „ísť za školu“.</li> <li>• Dokáže kontaktovať anonymné linky pomoci alebo nízkoprahové centrá.</li> </ul>
<p>II. až IV. ročník SŠ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie pomenovať pozitíva a prínosy riadneho ukončenia štúdia, prípravy na povolanie.</li> <li>• Rozumie negatívnym dôsledkom predčasného ukončenia štúdia a ich dosahu na uplatnenie na trhu práce.</li> <li>• Pozná základné stratégie motivácie k učeniu a prekonávania ťažkostí.</li> <li>• Vie, na koho sa môže obrátiť v prípade problémov spojených so zvládaním učenia a nárokov školy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Má zadané ciele, ktoré chce dosiahnuť v oblasti svojho vzdelávania a uplatnenia na trhu práce.</li> <li>• Plánuje a koná v súlade so stanovenými cieľmi.</li> <li>• V prípade problémov dokáže nadviazať kontakt, požiadať o pomoc relevantných dospelých (psychológ, kariérový poradca, výchovný poradca, zákonný zástupca a i.).</li> </ul>

### 4.2.3. Obsahový štandard prevencie radikalizácie a extrémizmu

„Radikalizácia, tak ako aj iné negatívne spoločenské javy spojené s rizikovým správaním, prebieha v školskom prostredí, ale aj mimo neho. Aj keď správanie mladého človeka súvisí s partiou alebo s inou referenčnou skupinou, významnou súčasťou života mladých ľudí je škola, kde prebieha množstvo interakcií. Keďže je to významný priestor na hodnotový a emocionálny rozvoj, téma radikalizácie a extrémizmu je významnou školskou témou. V školskom prostredí môžeme zároveň prostredníctvom univerzálnej a selektívnej prevencie podchytiť tých mladých ľudí, ktorí ešte nie sú

stálymi členmi extrémistických skupín, ale stoja pred rozhodnutím k radikalizovanému správaniu. Sú to tzv. mladí ľudia ohrození radikalizáciou a extrémizmom. Práve s touto cieľovou skupinou, ich postojmi, názormi či presvedčeniami sa dá v najväčšej miere pracovať“ (Kövérová, 2021).

**Radikalizácia** označuje proces narastajúcej akceptácie ideológie, ktorá je v rozpore s demokratickým právnym štátom, jeho ústavnými a legislatívnymi normami, so systémom základných práv a slobôd, s deľbou štátnej moci, nezávislým súdnictvom, slobodou tlače, slobodnými voľbami, rovnosťou pred zákonom, pluralitou politických strán a slobodným a legálnym pôsobením opozície (ďalej len „právny štát“). Počas tohto procesu si jednotlivci alebo skupiny pod vplyvom nejakej formy politického alebo náboženského extrémizmu osvoja nový systém „hodnôt“, ktoré nie sú v súlade s demokratickým právnym štátom a ktoré okrem iného stanovujú rovnosť pred zákonom a dôstojnosť každého človeka. S osvojením konkrétnej formy politického alebo náboženského extrémizmu dochádza k „odklonu“ jednotlivca alebo hnutia od demokratického právneho štátu, čím postupne zvyšuje úroveň stotožnenia sa s určitou formou extrémistickej ideológie a rastie jeho odhodlanie realizovať danú formu politického alebo náboženského extrémizmu v praxi aj použitím násilia, vo finálnej fáze radikalizácie aj použitím prostriedkov terorizmu (Konceptia boja proti radikalizácii a extrémizmu do roku 2024, 2021).

**Extrémizmus** definujeme ako prejavy a konania vychádzajúce z postojov ideológie krajne vyhrotenej k princípom demokratického právneho štátu, ktoré priamo alebo v určitom časovom horizonte, úmyselným verbálnym alebo fyzickým konaním pôsobia deštruktívne na existujúci demokratický systém a jeho základné atribúty, s cieľom presadiť vlastné ideologické ciele. Medzi charakteristické črty extrémizmu patrí jeho útok na systém základných práv a slobôd garantovaných ústavou a medzinárodnými ľudskoprávnymi dokumentmi, ako aj jeho snaha obmedziť, potlačiť, resp. znemožniť výkon základných práv a slobôd pre určité skupiny obyvateľstva definované ich skutočnou alebo domnelou príslušnosťou k niektorej rase, národu, národnosti, etnickej skupine alebo pre ich skutočný alebo domnelý pôvod, farbu pleti, pohlavie, sexuálnu orientáciu, politické presvedčenie alebo náboženské vyznanie. Extrémizmus sa delí na pravicový, ľavicový, náboženský a extrémizmus zameraný na jednu otázku, napríklad ekologický, separatizmus a pod. (Konceptia boja proti radikalizácii a extrémizmu do roku 2024, 2021).

**Xenofóbiu** možno definovať ako strach, obavy alebo nedôveru k tomu, čo je chápané ako cudzie či iné. V spoločenskom kontexte sa toto slovo používa na označenie strachu z cudzincov a iných kultúr, najčastejšie v spojitosti s témou rasizmu. Xenofóbia však môže predstavovať aj strach alebo obavy z inej subkultúry, náboženstva, jazyka, sexuálnej orientácie alebo spoločenskej skupiny. Xenofóbia nie je sama osebe postavená na neznášanlivosti, skôr na obavách či nedôvere, ale často slúži ako základ pre rasizmus, nacionalizmus či fašizmus (SNSLP, 2018, s. 6).

**Tabuľka č. 5: Obsahuje návrh vedomostí, zručností a kompetencií pre oblasť prevencie prejavov radikalizácie a extrémizmu** (Miovský et al., 2012, s. 60, pozn.: upravené so súhlasom autorov; Návrh doporučené štruktúry minimálneho preventívneho programu prevencie rizikového chovania pro základní školu)

Druh rizikového správania	Prejavy radikalizácie	
Ročník	Vedomosti, informácie	Zručnosti, spôsobilosti, kompetencie
Materská škola	<ul style="list-style-type: none"> <li>Má informácie o existencii iných etnických, kultúrnych a náboženských skupín, o ľuďoch inej farby pleti, iného vzhľadu, hovoriacich iným jazykom.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kamaráti a hrá sa s deťmi z rôznych etnických, kultúrnych a náboženských skupín.</li> </ul>

<b>Materská škola</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná zvyky a tradície rôznych kultúr u osôb vo svojom okolí (škôlka, komunita...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rešpektuje odlišnosti vo zvykoch a tradíciách iných kultúr od zvykov a tradícií vlastnej kultúry.</li> <li>• Rešpektuje prejavy rôznych etnických, kultúrnych a náboženských skupín.</li> </ul>
<b>I. a II. ročník ZŠ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Má základné vedomosti o variáciách kultúry.</li> <li>• Dokáže rozpoznať základnú etnickú rozmanitosť.</li> <li>• Vníma kultúrnu rozmanitosť vo svojom okolí.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kamarátstvo vytvára na základe vlastností a sympatií a nie na základe etnickej skupiny.</li> <li>• V triednom kolektíve dokáže rozpoznať prejavy rasizmu a xenofóbie</li> </ul>
<b>III. a IV. ročník ZŠ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Má základné informácie o národnostných menšinách, etnických, kultúrnych a náboženských skupinách, ktoré žijú na našom území.</li> <li>• Vie, že každý človek má rovnaké práva bez ohľadu na svoje názorové, náboženské či politické presvedčenie.</li> <li>• Rozlišuje rôzne spôsoby života, odlišné názory, myslenie a vnímanie sveta.</li> <li>• Rozumie tomu, že všetky etnické, kultúrne a náboženské skupiny sú si rovnocenné a žiadna skupina nie je nadradená nad inou.</li> <li>• Identifikuje spoločné a rozdielne črty svojej kultúry s kultúrou inej národnostnej menšiny či etnickej, kultúrnej a náboženskej skupiny.</li> <li>• Chápe odlišnosti a špecifiká danej menšiny či skupiny ako obohacujúce a prínosné pre naše kultúrne prostredie a nie ako zdroj konfliktov.</li> <li>• Rozpozná verbálne aj vizuálne prejavy radikalizácie vo svojom okolí.</li> <li>• Pozná základné hodnoty ľudských práv a vie rozpoznať ich porušovanie.</li> <li>• Je informovaný o rôznych formách útlaku z histórie.</li> <li>• Vie rozoznať, ktoré konkrétne slová sú používané pre hanlivé pomenovania ľudí z inej národnostnej menšiny alebo etnickej, kultúrnej a náboženskej skupiny.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uplatňuje osvojené znalosti a postoje vo vzťahu k príslušníkom inej etnickej, kultúrnej a náboženskej skupiny či národnostnej menšiny a vníma ich ako rovnoprávných a rovnocenných spoluobčanov.</li> <li>• Vie oceniť individualitu svojej osobnosti i svojho spolužiaka.</li> <li>• Vie vytvárať rovnocenné a priateľské vzťahy.</li> <li>• Snaží sa porozumieť kultúrnym, sociálnym a individuálnym odlišnostiam ľudí z inej národnostnej menšiny alebo etnickej, kultúrnej a náboženskej skupiny.</li> <li>• Dokáže sa identifikovať so svojim etnickým pôvodom.</li> <li>• Vie pomenovať vonkajšie prejavy diskriminácie.</li> <li>• Sociálne interakcie používa ako prostriedok na budovanie vzťahov.</li> <li>• Rešpektuje názory, práva a potreby druhých ľudí.</li> <li>• Vie prejaviť svoj názor.</li> <li>• Vytvára v komunikácii dostatok priestoru tak, aby mohol druhý človek otvorene vyjadriť svoje emócie, názory a postoje.</li> <li>• Vie prijať druhého človeka ako osobnosť s rovnakými právami.</li> </ul>

<p>III. a IV. ročník ZŠ</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je schopný realizovať modelovo rôznu formu ako pomôcť svojmu spolužiakovi, ktorý má problémy kvôli svojej národnostnej, etnickej či náboženskej príslušnosti.</li> <li>• Má jasne profilované postoje tolerancie a rešpektu k ľuďom z inej národnostnej menšiny alebo etnickej, kultúrnej a náboženskej skupiny, vie aplikovať svoje vedomosti a zručnosti v správaní k nim.</li> <li>• Vie sa inšpirovať odlišnosťami druhých ľudí a aplikovať ich do svojho života.</li> <li>• Dokáže pracovať v menších tímoch so spolužiakmi z rôzneho etnického a kultúrneho zázemia.</li> </ul>
<p>V. a VI. ročník ZŠ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná hlavné kultúrne tradície a odlišnosti národnostných menšín a etnických, kultúrnych a náboženských skupín, ktoré žijú v slovenskej a európskej spoločnosti.</li> <li>• Chápe individuálne rozdiely ich správania a konania.</li> <li>• Spozná verbálne aj vizuálne prejavy a náznaky rasovej neznášanlivosti či intolerancie vo svojej triede a škole.</li> <li>• Pozná príčiny vzniku a dosahy extrémizmu v dejinách ľudstva.</li> <li>• Uvedomuje si svoju vlastnú kultúrnu identitu, tradície a hodnoty.</li> <li>• Rozumie špecifickým odlišnostiam v správaní a živote príslušníkov národnostných menšín, etnických, kultúrnych a náboženských skupín.</li> <li>• Vie, ako sa má zachovať v prípade podozrenia na prejavy intolerancie, xenofóbie či rasizmu vo svojom okolí (triede, škole, vrstovníckej či referenčnej skupine).</li> <li>• Má k dispozícii kontakty na príslušnú osobu v škole či v poradni, ktorá sa zaoberá problematikou prevencie radikalizácie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie identifikovať prejavy či náznaky neznášanlivosti, rasizmu a xenofóbie.</li> <li>• Používa svoje vedomosti o kultúre, aby mohol porozumieť kultúrno-špecifickým rozdielom inej národnostnej menšiny alebo etnickej, kultúrnej a náboženskej skupiny, vie odlišiť negatívne prejavy príslušníkov tejto kultúry od ich tradičných zvykov (hlučnosť vs. spontánne správanie).</li> <li>• Uplatňuje toleranciu v prístupe k špecifickým záujmom, názorom a prejavom príslušníkov z odlišnej etnickej skupiny.</li> <li>• Je dostatočne empatický.</li> <li>• Vie počúvať druhých.</li> <li>• Uplatňuje čitateľskú a informačnú gramotnosť.</li> <li>• Uplatňuje svoje práva v súlade s právami druhých ľudí.</li> <li>• Vie podporiť svojho spolužiaka z inej národnostnej menšiny alebo etnickej, kultúrnej a náboženskej skupiny a zapojiť ho do školského kolektívu.</li> </ul>

<p><b>V. a VI. ročník ZŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie o rôznych formách spoločenského útlaku v slovenskom, európskom a svetovom kontexte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizuje sa v prevencii vzniku a potlačania prejavov radikalizácie, extrémizmu, rasizmu a xenofóbie vo svojej triede a škole.</li> <li>• Vie zohľadniť práva a potreby minoritných skupín.</li> <li>• Uplatňuje zmysel pre spravodlivosť a solidaritu.</li> <li>• Má jasne profilované postoje, znalosti a zručnosti k prejavom radikalizácie, extrémizmu, rasizmu a xenofóbie vo svojej triede a sociálnom prostredí.</li> <li>• Aplikuje vedomosti a komunikačné zručnosti v spoločenskom živote s príslušníkmi odlišnej kultúry.</li> <li>• Spolupracuje s deťmi z iných národnostných menšín a etnických, kultúrnych a náboženských skupín vo svojej triede (podieľa sa na priaznivej klíme v triede, vytvára podpornú atmosféru a pod.).</li> <li>• Je schopný aplikovať pozitívne postoje vo vzťahu k príslušníkom iných etnických skupín.</li> <li>• Zvládne rozvíjať pocity a vedomie spolupatričnosti s inými národnostnými menšinami a etnickými, kultúrnymi a náboženskými skupinami.</li> <li>• Je schopný byť aktívny podľa svojich možností v oblasti prevencie rasizmu, xenofóbie, nedodržovania ľudských práv.</li> <li>• Je spôsobilý niesť zodpovednosť za svoje spoločenské správanie.</li> </ul>
<p><b>VII. až IX. ročník ZŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Má dostatok informácií o rôznych etnických, náboženských a kultúrnych skupinách žijúcich v slovenskej a európskej spoločnosti.</li> <li>• Rozumie vo všeobecnosti, odkiaľ pochádzajú zdroje odlišností prejavov, správania a konania ľudí z rôznych etnických skupín či menšín.</li> <li>• Pozná zásady kritického myslenia, vie ich uplatniť pri posudzovaní zdrojov informácií, vie, že existujú konšpiračné médiá.</li> <li>• Pozná princípy civilizovanej a demokratickej spoločnosti.</li> <li>• Pozná Chartu základných práv a slobôd a Dohovor o právach dieťaťa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie racionálne zhodnotiť a kriticky posúdiť kladné a záporné vlastnosti príslušníkov určitej národnostnej menšiny.</li> <li>• Používa kritické myslenie, triedi informácie, rozlišuje konšpirácie od overených tvrdení, používa relevantné zdroje a rozpozná konšpiračné médiá.</li> <li>• Vie si vytvoriť objektívny názor a nezávislý postoj.</li> <li>• Realizuje komunikáciu so svojimi rovesníkmi a mladými ľuďmi na báze vzájomného porozumenia, tolerance a otvoreného rokovania.</li> <li>• Vie vytvárať priateľské, rovnocenné a dôverné vzťahy.</li> </ul>

<p><b>VII. až IX. ročník ZŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozumie významu globalizácie v modernej spoločnosti.</li> <li>• Chápe príčiny a dôsledky diskriminácie, xenofóbie, rasizmu a extrémizmu.</li> <li>• Rozumie významu integrácie jedinca z minoritnej skupiny do majoritnej populácie.</li> <li>• Vie, ako sa brániť predsudkom a negatívnym stereotypom voči príslušníkom etnických menšín.</li> <li>• Je oboznámený s významom školskej inklúzie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rešpektuje fyzické a psychické odlišnosti ľudí z iných etnických skupín.</li> <li>• Používa vedomosti o zázemí a sociálnych podmienkach príslušníkov národnostných menšín a vie ich pochopiť a tolerovať.</li> <li>• Vie vnímať sám seba ako právoplatného občana našej spoločnosti a orientovať sa v pluralitnej spoločnosti.</li> <li>• Aplikuje osvojené znalosti a zručnosti, postoje v správaní k príslušníkom odlišných etnických skupín.</li> <li>• Spolupracuje pri riešení problémov s rasizmom či xenofóbiou vo svojom okolí.</li> <li>• Je schopný reflektovať a rešpektovať zvyšujúce sa sociokultúrne rozmanitosti v našom prostredí.</li> <li>• Zvládne rozvíjať vzťahy s druhými bez ohľadu na ich etnický, sociálny či náboženský pôvod.</li> </ul>
<p><b>Stredná škola</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Má povedomie o základnej činnosti rôznych xenofóbnych a rasových kontrakultúr v slovenskej spoločnosti (neonacisti, nacionalistické skupiny a pod.).</li> <li>• Pozná rozdiely medzi latentným, mäkkým a ťažkým prejavom rasizmu.</li> <li>• Pozná príčiny a dôsledky rasovo nadradenej politiky v moderných európskych dejinách.</li> <li>• Má povedomie o niektorých hnutiach bojujúcich za ľudské práva.</li> <li>• Vie, aké sú totalitné režimy, a pozná ich dosah na ľudské práva.</li> <li>• Problematiku rasizmu chápe ako komplexný spoločensko-sociálny fenomén.</li> <li>• Pozná historické udalosti rôznych rasových nepokojov, dôvody ich vzniku a dôsledky.</li> <li>• Vie, aká je to multikultúrna spoločnosť.</li> <li>• Pozná etnické zloženie svojej krajiny.</li> <li>• Vníma bohatú kultúrnu diverzitu v európskom prostredí.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dištancuje sa od rôznych xenofóbnych a rasových kontrakultúr propagujúcich násilie a potláčanie základných práv a slobôd.</li> <li>• V rámci diskusie vie vyjadriť podporu hnutiam, ktoré chránia dodržiavanie ľudských práv.</li> <li>• Je schopný diskutovať o príčinách a dôsledkoch masovej migrácie.</li> <li>• Dokáže pracovať so svojimi emóciami a vie ich verbalizovať.</li> <li>• Vie pomenovať potrebu boja za ľudské práva a dokáže ich dosadiť do historického kontextu.</li> <li>• Uvedomuje si vlastné predsudky a vie s nimi adekvátne pracovať.</li> <li>• Je schopný využívať interkultúrne kontakty na obohatenie seba i druhých.</li> </ul>



Stredná škola	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná míľniky československých a slovenských dejín, ktoré formovali vývoj ľudských práv.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chápe opodstatnenie integrácie menšín do spoločnosti.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je oboznámený s významom školskej inklúzie.</li> </ul>	

#### 4.2.4. Obsahový štandard pre prevenciu závislostí od návykových látok

V rámci prevencie v oblasti závislostí od návykových látok ide o také aktivity a programy, ktoré sú jasne zamerané a súvisia s problematikou užívania návykových látok. To znamená, že spĺňajú tri charakteristiky špecifickej prevencie (Miovský et al., 2012, s. 67).

Základné tri charakteristiky špecifickej prevencie závislosti od návykových látok:

1. priamy a explicitne vyjadrený vzťah medzi užívaním a užívateľom návykových látok a témami s tým spojenými,
2. jasná časová a priestorová ohraničenosť realizácie na osi: zmapovanie potrieb, plán programu a jeho príprava, realizácia a zhodnotenie programu, jeho nadväznosť,
3. zacielenie na jasne ohraničenú cieľovú skupinu a s tým súvisiace priradovanie určitej skupiny či jednotlivca k danému typu programu zodpovedajúcemu potrebám a problémom cieľovej skupiny.

#### Prevencia sa zameriava na tri piliere:

**Vedomosti, poznatky** – ide o informácie a vedomosti týkajúce sa oblasti prevencie a užívania návykových látok, ktoré získajú štúdiom a následne ich uplatňujú v praxi formou kompetencií. Cieľom je vybaviť deti kľúčovými informáciami primerane ich veku.

**Zručnosti** – znamenajú schopnosť aplikácie odborných poznatkov. Je ich možné chápať ako súhrn postupov, metód, spôsobov správania a konania, s ktorými je dieťa schopné primerane svojmu veku a svojej úrovni pracovať.

**Spôsobilosti (kompetencie)** – ide o schopnosť uplatniť získané vedomosti, znalosti a zručnosti v konkrétnych situáciách. Cieľom je vybaviť deti kľúčovými kompetenciami primerane ich veku.

**Tabuľka č. 6: Obsahuje návrh vedomostí, zručností a kompetencií pre oblasť prevencie užívania návykových/psychoaktívnych látok** (Miovský et al., 2012, s. 67 – 69, pozn.: upravené so súhlasom autorov; Návrh doporučené struktúry minimálneho preventívneho programu prevencie rizikového chovania pro základní školu)

V texte sú použité skratky: NL – návykové látky, ŽŠ – životný štýl.

Druh rizikového správania	Závislosť od návykových látok	
Ročník	Vedomosti, informácie	Zručnosti, spôsobilosti, kompetencie
Materská škola	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie pomenovať výhody byť zdravý a nevýhody byť chorý.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie rozpoznať, čo je a čo nie je požívateľné.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozumie, čo znamená zdravo jesť, pozná zdravé potraviny.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie uplatniť znalosti o zdraví.</li> </ul>
<b>Materská škola</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná základné zásady zdravého stravovania.</li> <li>• Rozumie, čo to znamená zdravo žiť.</li> <li>• Rozumie, čo je to pitný režim.</li> <li>• Vie, že je dôležité mať pohyb.</li> <li>• Pozná dôležitosť osobnej hygieny vrátane čistenia zubov.</li> <li>• Chápe, že sladkosti môžu spôsobiť zdravotné problémy (napr. zubný kaz).</li> <li>• Chápe rozdiel medzi cukrom v sladkostiach a v iných potravinách (napr. v ovocí, pečive...).</li> <li>• Vie, že v domácnosti sa nachádzajú lieky, a rozumie, že majú byť mimo dosahu detí.</li> <li>• Vie, že liek môže podať len dospelý.</li> <li>• Vie, že alkohol aj cigarety sú legálne, a preto sa môžu nachádzať v domácnosti.</li> <li>• Vie, že alkohol a tabak môžu užívať len dospelí (nad 18 rokov).</li> <li>• Vie, že nič nemá prijímať od cudzích osôb (ani sladkosti...).</li> <li>• Rozumie obmedzeniam týkajúcim sa používania tabletu, PC, herných konzol a pozerania TV.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie pomenovať základné riziká užívania alkoholu, cigariet a liekov.</li> <li>• Má dostatok pohybu, je fyzicky aktívny.</li> <li>• Pravidelne sa stravuje, dodržiava pitný režim.</li> <li>• Má zaradené ovocie a zeleninu v jedálničku, jedenie sladkostí si dokáže regulovať.</li> <li>• Uplatňuje vedomosti o telesnej hygiene a čistí si pravidelne zuby.</li> <li>• Uplatňuje svoje vedomosti o význame zdravia a premieta to do svojho životného štýlu (v oblasti pohybu, stravovania a používania IKT).</li> <li>• Je spôsobilý odmietnuť ponuku sladkostí od cudzích ľudí.</li> <li>• Dokáže odložiť voľne položené lieky v domácnosti na bezpečné miesto.</li> <li>• Rešpektuje, že alkohol a cigarety patria do rúk len dospelým.</li> </ul>
<b>I. a II. ročník ZŠ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, že existujú návykové látky, rozlišuje medzi legálnymi (povolenými) a nelegálnymi (zakázanými zákonom).</li> <li>• Vie, že doma majú ľudia bežne rôzne návykové látky, ktoré sú síce legálne (je dovolené ich mať doma), ale zároveň môžu byť nebezpečné (alkohol, lieky...).</li> <li>• Vie, že cigarety a alkohol majú byť bezpečne skladované, mimo dosahu detí.</li> <li>• Vie, že nič nemá prijímať od cudzích osôb (ani sladkosti...).</li> <li>• Pozná výhody zdravého životného štýlu a pozná jeho základné prvky vrátane zásad správnej výživy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie rozpoznať, čo je a čo nie je požívateľné.</li> <li>• Vie doma uložiť lieky, alkohol, cigarety na bezpečné miesto.</li> <li>• Pozná zásady bezpečného správania.</li> <li>• Pozná nevhodné miesta a vie sa im vyhnúť.</li> <li>• Uplatňuje odporúčané spôsoby, ako odmietnuť ponuku od cudzieho človeka (vrátane sladkostí).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie pomenovať výhody byť zdravý a nevýhody byť chorý.</li> <li>• Vie, čo je fyzické a duševné zdravie, a pozná spôsoby, ako si ho udržovať.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie pomenovať základné riziká spojené s užívaním alkoholu, tabaku a ďalších drog vrátane zneužívania liekov.</li> <li>• Vie uplatniť a uplatňuje svoje znalosti o význame zdravia.</li> </ul>
<b>I. a II. ročník ZŠ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná zásady správneho používania mobilného telefónu, tabletu a PC.</li> <li>• Pozná riziká hrania počítačových hier.</li> <li>• Vie, že pri problémoch má požiadať o pomoc dospelých (rodičov, učiteľov).</li> <li>• Vie rozoznať, kedy je nutné volať rýchlu zdravotnú pomoc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je fyzicky aktívny, pravidelne sa stravuje.</li> <li>• Má jasne profilované postoje, znalosti a zručnosti vo vzťahu k voľne dostupným liekom (napr. v domácej lekárničke).</li> <li>• Aplikuje vedomosti a zručnosti vo vzťahu k rizikovým miestam a prispôsobuje svoje konanie situácii na takých miestach, uplatňuje najmä stratégiu vyhýbania sa.</li> <li>• Dokáže požiadať o pomoc dospelých.</li> <li>• Vie privolať rýchlu zdravotnú pomoc.</li> </ul>
<b>III. a IV. ročník ZŠ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, že existujú zákony obmedzujúce fajčenie, užívanie alkoholu a nelegálnych drog.</li> <li>• Pozná vekovú hranicu, od ktorej sú alkohol a tabak legálne dostupné.</li> <li>• Ovláda hlavné negatívne zdravotné a spoločenské dôsledky užívania drog, najmä fajčenia a pitia alkoholu, nadmerného trávenia času na PC, riziká hrania hazardných hier.</li> <li>• Vie, čo má urobiť, keď sa dozvie, že jeho kamarát užíva drogy alebo hrá nekontrolovateľne hry.</li> <li>• Pozná spôsoby odmietania, keď mu ponúkne drogu spolužiak, kamarát, známy, rodič, cudzí.</li> <li>• Vie, na koho sa má v škole obrátiť v prípade problémov s užívaním návykových látok.</li> <li>• Má prehľad o organizáciách a odborníkoch poskytujúcich pomoc mimo školy vrátane kontaktov a telefónnych čísel.</li> <li>• Pozná zásady zdravého životného štýlu a vie tráviť aktívne a bezpečne svoj voľný čas.</li> <li>• Rozozná rizikové a bezpečné aktivity na trávenie VČ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie identifikovať riziká spojené s fajčením tabaku, pitím alkoholu, hazardným hrami, nadmerným trávením času na PC a mobile.</li> <li>• Preukazuje schopnosť a zručnosť odmietnuť drogu ponúkanú blízkou aj cudzou osobou.</li> <li>• Organizuje si svoj voľný čas vhodným spôsobom bez toho, aby vyhľadával rizikové aktivity.</li> <li>• Vie odolávať a nepodľahnúť tlaku skupiny, ktorá sa rizikovo správa (experimentovanie s NL).</li> <li>• Ovláda aspoň jednu metódu zvládania emócií a záťažových situácií.</li> <li>• Vie kriticky posudzovať informácie z médií a z reklám (alkohol, tabak).</li> <li>• Má kladný vzťah k sebe a vlastnému zdraviu.</li> <li>• Dokáže osloviť rodičov alebo pedagógov v škole so žiadosťou o pomoc pri riešení problémov svojho kamaráta/súrodenca, ktorý má problém so závislosťou.</li> <li>• Uplatňuje zásady bezpečného užívania PC a mobilu.</li> <li>• Vie vyhľadať pomoc výchovného poradcu alebo školského psychológa v škole.</li> </ul>

<p><b>V. a VI. ročník ZŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná informácie o jednotlivých kategóriách legálnych a nelegálnych NL.</li> <li>• Identifikuje zdravotné riziká a škodlivé následky užívania drog, vie pomenovať sociálne dôsledky užívania.</li> <li>• Rozpozná pozitívne a negatívne účinky alkoholu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uplatňuje svoje znalosti o vplyve drog na zdravie človeka.</li> <li>• Preukazuje schopnosť a zručnosť odmietnuť drogu.</li> <li>• Používa konštruktívne stratégie riešenia problémov.</li> </ul>
<p><b>V. a VI. ročník ZŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chápe riziká spojené s fajčením tabaku a jeho nepriaznivý vplyv na organizmus.</li> <li>• Má prehľad o možnostiach, ako a kde tráviť voľný čas.</li> <li>• Pozná spôsoby, ako bezpečne naplniť potrebu vyhľadávania nových zážitkov a vzrušenia.</li> <li>• Má základné znalosti o možnostiach a úskaliach komunikácie a riešení sporov v rovesníckej skupine.</li> <li>• Pozná príklady techník a spôsobov, ako zvládať stres a negatívne emočné stavy.</li> <li>• Rozumie pojmu „vlastná hodnota“.</li> <li>• Pozná a vie identifikovať základné metódy psychológie reklamy.</li> <li>• Vie odolávať rovesníckemu tlaku.</li> <li>• Pozná stratégie, ako robiť vlastné zodpovedné rozhodnutia.</li> <li>• Pozná možnosti pomoci v škole i mimo nej (výchový poradca, psychológ, linky dôvery, psychologická poradňa a pod.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizuje si svoj voľný čas vhodným spôsobom bez toho, aby vyhľadával rizikové aktivity.</li> <li>• Vie použiť niektoré konštruktívne postupy pri riešení rovesníckych konfliktov a problémov.</li> <li>• Vie odolávať a nepodľahnúť tlaku skupiny týkajúceho sa užívania NL.</li> <li>• Dokáže uplatniť aspoň jednu metódu zvládania emócií a záťažových situácií.</li> <li>• Vie kriticky posudzovať informácie z médií a z reklám (alkohol, tabak).</li> <li>• Má kladný vzťah k sebe a vlastnému zdraviu.</li> <li>• Dokáže uplatňovať stratégie na robenie vlastných zodpovedných rozhodnutí.</li> <li>• Uplatňuje kontrolu nad svojimi činmi a riadi svoj vlastný život.</li> <li>• Je spôsobilý aplikovať osvojené znalosti o vplyve drog na zdravie.</li> <li>• Aplikuje všeobecné znalosti a zručnosti týkajúce sa medzilidskej komunikácie (vie aktívne počúvať).</li> <li>• Zvláda usmerniť prejavy negatívnych emócií.</li> <li>• Je schopný nepodliehať depresívnej nálade a negatívnym myšlienkam.</li> <li>• Uprednostňuje skupinu rovesníkov, ktorí nepreferujú užívanie drog.</li> <li>• Vyhľadáva také formy zábavy, ktoré uspokojia potrebu vzrušenia a nových zážitkov bez užívania NL.</li> <li>• Dokáže sa flexibilne adaptovať na zmeny v prostredí a riešiť nové situácie.</li> <li>• Vie sa nakontaktovať na služby pomoci a požiadať o pomoc.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná aspoň jednu organizáciu v meste mimo školy, kde je možné požiadať o pomoc pri riešení problémov spojených s NL.</li> </ul>
<b>VII. až IX. ročník ZŠ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná chemické, biologické, zdravotné a sociálne účinky drog.</li> <li>• Vie pomenovať špecifické účinky NL na mozog a psychické procesy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie identifikovať hlavné zdravotné a spoločenské dosahy užívania drog a aplikuje v bežnom živote konanie a postoje podporujúce abstinenciu.</li> <li>• Zapája sa do diskusií o užívaní alkoholu a iných drog v rámci svojich rovesníckych skupín a informuje o rizikách NL.</li> </ul>
<b>VII. až IX. ročník ZŠ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná motívy, prečo ľudia experimentujú s drogami, špecificky mladí ľudia.</li> <li>• Rozpozná krátkodobé a dlhodobé účinky drog na telesné a poznávacie funkcie.</li> <li>• Ovláda školské predpisy a pravidlá týkajúce sa užívania NL v škole.</li> <li>• Pozná a chápe právne dôsledky užívania, prechovávaní a distribúcie drog.</li> <li>• Orientuje sa v základnej trestnej problematike týkajúcej sa drog, ovláda vekovú hranicu trestnej zodpovednosti.</li> <li>• Pozná pozitívny vplyv relaxácie, duševnej hygieny a aktívneho odpočinku na zdravie.</li> <li>• Rozumie zásadám zdravého ŽŠ a čo obsahuje jeho realizácia.</li> <li>• Pozná príznaky akútnej otravy.</li> <li>• Vie podať prvú pomoc a privolať RZP.</li> <li>• Pozná dospelých v škole aj mimo nej, inštitúcie, organizácie, kde poskytujú pomoc užívateľom drog.</li> <li>• V rámci zdravého ŽŠ ovláda pravidlá vhodného užívania PC, trávenia času na PC a hraním hier.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dodržiava školské a spoločenské pravidlá týkajúce sa vhodného správania.</li> <li>• Zachováva si a prezentuje vhodným spôsobom negatívne postoje k užívaniu drog.</li> <li>• Vie vysvetliť svoje postoje a správanie z pohľadu zachovania a podpory zdravia.</li> <li>• Vie sa orientovať v základnej legislatíve týkajúcej sa užívania, prechovávaní a distribúcie drog.</li> <li>• Dokáže formulovať svoje ciele, hodnoty a životné priority, ktoré sú v rozpore s užívaním drog.</li> <li>• Vie pracovať s nudou, vie si zorganizovať aktívne trávenie voľného času bez rizikových aktivít alebo aktivít ohrozujúcich zdravie).</li> <li>• Je spôsobilý komunikovať so špecializovanými službami (linka dôvery, krízové centrum, poradenské centrum, rýchla zdravotná pomoc, linka 112, polícia).</li> <li>• Dokáže sa vyrovnáť so svojím vlastným neúspechom a pocitom zlyhania bezpečným spôsobom vylučujúcim užívanie NL.</li> <li>• Je schopný vyjadriť svoje pocity vhodným spôsobom (tanec, hudba, dráma, kresba, poézia, próza atď.).</li> <li>• Je spôsobilý stanoviť si reálne ciele do blízkej budúcnosti (štúdium na strednej škole, ciele v oblasti záujmov – šport, umenie a pod.).</li> <li>• Uplatňuje nadobudnuté komunikačné a sociálne zručnosti vo svojom živote, pri odolávaní tlaku rovesníkov a odmietaní drog.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Získava a rozvíja komunikačné a ďalšie sociálne zručnosti na zvládanie rovesníckeho tlaku, riešenie konfliktov a rizikových situácií.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Systematicky uplatňuje stratégie na zmenu správania s cieľom dosiahnuť požadované zmeny vo vlastnom správaní.</li> <li>• Je aktívny v procese sebakontroly.</li> </ul>
<b>I. a II. ročník SŠ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovláda chemické, biologické, zdravotné a sociálne účinky užívania drog.</li> <li>• Pozná špecifické účinky NL na mozog podľa druhu a psychické procesy.</li> <li>• Diferencuje medzi experimentovaním a závislosťou od NL.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uvedomuje si zdravotné a spoločenské dosahy užívania drog a aplikuje v bežnom živote konanie a postoje podporujúce abstinenciu.</li> <li>• Zapája sa do diskusií o užívaní alkoholu a iných drog v rámci svojich rovesníckych skupín a informuje o rizikách experimentovania a užívania NL.</li> <li>• Dodržiava školské a spoločenské pravidlá týkajúce sa vhodného správania.</li> </ul>
<b>I. a II. ročník SŠ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozumie svojim motívom na abstinenciu a vie ich zrozumiteľne komunikovať rovesníkom a okoliu.</li> <li>• Pozná lokality vo svojom okolí, kde sa vyskytuje užívanie NL mladistvými, a vyhýba sa im.</li> <li>• Pozná motívy, prečo ľudia experimentujú s drogami, špecificky mladí ľudia.</li> <li>• Rozpozná krátkodobé a dlhodobé účinky drog na telesné a poznávacie funkcie.</li> <li>• Ovláda školské predpisy a pravidlá týkajúce sa užívania NL v škole.</li> <li>• Dôsledne pozná a chápe právne dôsledky užívania, prechovávaní a distribúcie drog.</li> <li>• Orientuje sa v Trestnom a priestupkovom zákone, pozná rozdiel medzi priestupkom a trestným činom, ako aj vekovú hranicu trestnej a priestupkovej zodpovednosti.</li> <li>• Pozná pozitívny vplyv relaxácie, duševnej hygieny a aktívneho odpočinku na zdravie.</li> <li>• Rozumie zásadám zdravého ŽŠ a čo obsahuje jeho realizácia.</li> <li>• Pozná príznaky akútnej otravy po požití drog.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie vysvetliť svoje postoje a správanie z pohľadu zachovania a podpory zdravia.</li> <li>• Orientuje sa v legislatíve týkajúcej sa užívania, prechovávaní a distribúcie drog.</li> <li>• Dokáže formulovať svoje ciele, hodnoty a životné priority, ktoré sú v rozpore s užívaním drog.</li> <li>• Vie aktívne pracovať s nudou, vie zorganizovať aktívne trávenie voľného času bez rizikových aktivít alebo aktivít ohrozujúcich zdravie.</li> <li>• Dodržiava zásady bezpečnosti pri adrenalínových športoch.</li> <li>• Vie komunikovať so špecializovanými službami (linka dôvery, krízové centrum, poradenské centrum, rýchla zdravotná pomoc, linka 112, polícia).</li> <li>• Dokáže sa vyrovnáť so svojím vlastným neúspechom a pocitom zlyhania bezpečným spôsobom vylučujúcim užívanie NL.</li> <li>• Je schopný vyjadriť svoje pocity vhodným spôsobom (tanec, hudba, divadlo, kresba, poézia, próza atď.).</li> <li>• Je spôsobilý stanoviť si reálne ciele do blízkej budúcnosti (v rámci štúdia na strednej škole, pokračovanie na VŠ, ciele v oblasti záujmov – šport, umenie a pod.).</li> <li>• Uplatňuje nadobudnuté komunikačné a sociálne zručnosti vo svojom živote, pri odolávaní tlaku rovesníkov a odmietaní drog a pri riešení konfliktov.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná dospelých v škole aj mimo nej, inštitúcie, organizácie, kde poskytujú pomoc užívateľom drog.</li> <li>• V rámci zdravého ŽŠ ovláda pravidlá vhodného používania PC, trávenia času na PC a hraním hier.</li> <li>• Získava a rozvíja komunikačné a ďalšie sociálne zručnosti na zvládanie rovesníckeho tlaku, riešenie konfliktov a rizikových situácií.</li> <li>• Pestuje si primeranú sebaúctu.</li> <li>• Vie robiť zodpovedné rozhodnutia smerom k abstinencii.</li> <li>• Pozná reklamné stratégie a vie reklamu kriticky posúdiť (alkohol, cigarety).</li> <li>• Vie kriticky myslieť.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nepodlieha reklame (alkohol, cigarety).</li> <li>• Pri získavaní informácií a rozhodovaní používa kritické myslenie.</li> <li>• Systematicky uplatňuje stratégie na zmenu správania s cieľom dosiahnuť požadované zmeny vo vlastnom správaní.</li> <li>• Je aktívny v procese sebakontroly.</li> <li>• Vie podať prvú pomoc a privolať RZP.</li> </ul>
<b>I. a II. ročník SŠ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná a ovláda základné techniky sebaovplyvnenia (self-management skills) – čo zahŕňa dosahovanie vlastných cieľov a umenie sebakontroly .</li> </ul>	
<b>III. a IV. ročník SŠ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovláda a vie vysvetliť chemické, biologické, zdravotné a sociálne účinky užívania drog.</li> <li>• Pozná špecifické účinky NL podľa druhu vplyvu na mozog a psychické procesy.</li> <li>• Vie popísať rozdiely medzi experimentovaním a závislosťou od NL.</li> <li>• Pozná znaky nárazového pitia.</li> <li>• Pozná hlavné zásady prístupu harm reduction (znižovanie rizík a škôd).</li> <li>• Pozná následky užívania NL v doprave.</li> <li>• Pozná lokality vo svojom okolí, kde sa vyskytuje užívanie NL mladistvými, a vyhýba sa im.</li> <li>• Pozná motívy, prečo ľudia experimentujú s drogami, špecificky mladí ľudia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uvedomuje si zdravotné a spoločenské dosahy užívania drog a aplikuje v bežnom živote konanie a postoje podporujúce abstinenciu od nelegálnych drog.</li> <li>• Ak užíva legálne drogy, rešpektuje obmedzenia platné v škole a v spoločnosti (napr. v doprave – nešoféruje pod vplyvom alkoholu a drog).</li> <li>• V praxi uplatňuje zásady, ktoré vychádzajú z prístupu harm reduction (nekombinuje alkohol, nepije nárazovo, stará sa o iných, ak sú pod silným vplyvom alkoholu a drog).</li> <li>• Zapája sa do diskusií o užívaní alkoholu a iných drog v rámci svojich rovesníckych skupín a informuje o rizikách experimentovania a užívania NL.</li> <li>• Dodržiava školské a spoločenské pravidlá týkajúce sa vhodného správania.</li> <li>• Vie vysvetliť svoje postoje a správanie z pohľadu zachovania a podpory zdravia.</li> <li>• Orientuje sa v legislatíve týkajúcej sa užívania, prechovávaní a distribúcie drog.</li> <li>• Dokáže formulovať svoje ciele, hodnoty a životné priority, ktoré sú v rozpore s užívaním nelegálnych drog.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie popísať a rozpoznať krátkodobé a dlhodobé účinky drog na telesné a poznávacie funkcie podľa druhu drog.</li> <li>• Ovláda školské predpisy a pravidlá týkajúce sa užívania NL v škole.</li> <li>• Dôsledne pozná a chápe právne dôsledky užívania, prechovávaní a distribúcie drog.</li> <li>• Orientuje sa v Trestnom a priestupkovom zákone, pozná rozdiel medzi priestupkom a trestným činom, ako aj vekovú hranicu trestnej a priestupkovej zodpovednosti.</li> <li>• Pozná pozitívny vplyv relaxácie, duševnej hygieny a aktívneho odpočinku na zdravie.</li> <li>• Rozumie zásadám zdravého ŽŠ a čo obsahuje jeho realizácia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie aktívne pracovať s nudou, vie zorganizovať aktívne trávenie voľného času bez rizikových aktivít alebo aktivít ohrozujúcich zdravie.</li> <li>• Dodržiava zásady bezpečnosti pri adrenalínových športoch.</li> <li>• Vie komunikovať so špecializovanými službami (linka dôvery, krízové centrum, poradenské centrum, rýchla zdravotná pomoc, linka 112, polícia).</li> <li>• Dokáže sprostredkovať pomoc sebe alebo inému pri problémoch s užívaním NL.</li> <li>• Dokáže sa vyrovnávať so svojím vlastným neúspechom a pocitom zlyhania bezpečným spôsobom vylučujúcim užívanie NL.</li> <li>• Je schopný vyjadriť svoje pocity vhodným spôsobom.</li> </ul>
<p><b>III. a IV. ročník SŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná príznaky akútnej otravy po požití drog.</li> <li>• Vie podať prvú pomoc a neváha privolať RZP.</li> <li>• Pozná dospelých v škole aj mimo nej, inštitúcie, organizácie, kde poskytujú pomoc užívateľom drog.</li> <li>• Disponuje komunikačnými a sociálnymi zručnosťami na zvládanie rovesníckeho tlaku, riešenie konfliktov a rizikových situácií.</li> <li>• Má primeranú sebaúctu, prejavuje úctu a rešpekt druhým.</li> <li>• Vie robiť zodpovedné rozhodnutia smerom ku konzumácii legálnych drog.</li> <li>• Pozná a ovláda základné techniky sebaovplyvnenia (self-management skills) – čo zahŕňa dosahovanie vlastných cieľov a umenie sebakontroly.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je spôsobilý stanoviť si reálne ciele do blízkej budúcnosti (v rámci štúdia na strednej škole, pokračovanie na VŠ, ciele v oblasti záujmov – šport, umenie a pod.).</li> <li>• Uplatňuje nadobudnuté komunikačné a sociálne zručnosti vo svojom živote, pri odolávaní tlaku rovesníkov, odmietaní nelegálnych drog a pri riešení konfliktov.</li> <li>• Systematicky uplatňuje stratégie na zmenu správania s cieľom dosiahnuť požadované zmeny vo vlastnom správaní.</li> <li>• Je aktívny v procese sebakontroly.</li> <li>• Rozumie svojim motívom na abstinenciu a vie ich zrozumiteľne komunikovať rovesníkom a okoliu.</li> </ul>



#### 4.2.5. Obsahový štandard pre prevenciu obchodovania s ľuďmi

V rámci prevencie v oblasti obchodovania s ľuďmi je cieľom zabezpečiť znalosti o problematike obchodovania s ľuďmi, poznať najčastejšie scenáre získavania obetí, poznať formy a spôsoby obchodovania s ľuďmi, ako aj poznať základné ľudské práva a získať zručnosti, ako sa nestáť obeťou, prípadne vedieť obeti sprostredkovať pomoc. Špecifickým cieľom je sprostredkovať vedomosti a naučiť zručnosti, ako a kde získať spoľahlivé informácie o práci v zahraničí, vedieť sa pripraviť na cestu do zahraničia, vedieť a poznať možnosti pomoci v zahraničí a nadobudnúť konkrétne zručnosti, čo robiť, keď sa dostanem v zahraničí do ťažkostí.

Základné tri charakteristiky špecifickej prevencie obchodovania s ľuďmi:

1. priamy a explicitne vyjadrený vzťah k oblasti obchodovania s ľuďmi a témam s tým spojeným,
2. jasná časová a priestorová ohraničenosť realizácie na osi: zmapovanie potrieb, plán programu a jeho príprava, realizácia a zhodnotenie programu, jeho nadväznosť,
3. zacielenie na jasne ohraničenú cieľovú skupinu a s tým súvisiace priradovanie určitej skupiny či jednotlivca k danému typu programu zodpovedajúcemu potrebám a problémom cieľovej skupiny.

#### Prevencia sa zameriava na tri piliere:

**Vedomosti, poznatky** – ide o informácie a vedomosti týkajúce sa oblasti obchodovania s ľuďmi a prevencie obchodovania s ľuďmi (napr. čo je to obchodovanie s ľuďmi, popis trestného činu obchodovania s ľuďmi, poznatky o štruktúre a charakteristike obetí, mechanizme obchodovania s ľuďmi, poznať charakteristické znaky obchodovania s ľuďmi, účely obchodovania, mať vedomosti o ľudských právach a čo robiť, ak sa dostanem v zahraničí do problémov), ktoré získajú štúdiom a následne ich uplatňujú v praxi formou kompetencií. Cieľom je vybaviť deti kľúčovými informáciami primerane ich veku.

**Zručnosti** – znamenajú schopnosť aplikácie odborných znalostí. Je ich možné chápať ako súhrn postupov, metód, spôsobov správania a konania, s ktorými je dieťa schopné primerane svojmu veku a svojej úrovni pracovať. Ide o zručnosti sebaovplyvnenia a sociálne zručnosti. Patria sem tieto zručnosti: schopnosť kritického myslenia, schopnosť kreatívneho myslenia, schopnosť riešenia problémov, schopnosť rozhodovania sa, schopnosť zvládať stres, schopnosť zvládania emócií, schopnosť empatie, asertívne a komunikačné schopnosti, schopnosť odolávať sociálnemu tlaku, mediálna gramotnosť, schopnosť predvídania následkov svojho správania, schopnosť odmietania.

**Spôsobilosti (kompetencie)** – ide o schopnosť uplatniť získané vedomosti, znalosti a zručnosti v konkrétnych situáciách. Cieľom je vybaviť deti kľúčovými kompetenciami primerane k ich veku

**Tabuľka č. 7: Obsahuje návrh vedomostí, zručností a kompetencií pre oblasť prevencie obchodovania s ľuďmi**

Druh rizikového správania	Obchodovanie s ľuďmi	
Ročník	Vedomosti, informácie	Zručnosti, spôsobilosti, kompetencie
<b>VII. až IX. ročník ZŠ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná základné ľudské práva a Deklaráciu práv dieťaťa.</li> <li>• Pozná dôležitosť komunikačných zručností, asertívnej komunikácie a schopnosti odmietañ.</li> <li>• Rozumie, čo znamená pojem obchodovanie s ľuďmi.</li> <li>• Pozná účely obchodovania s ľuďmi.</li> <li>• Pozná marketingové a reklamné stratégie.</li> <li>• Vie, čo to znamená byť mediálne gramotný.</li> <li>• Pozná desať kompetencií mediálnej gramotnosti.</li> <li>• Pozná medzinárodnú organizáciu pre migráciu IOM.</li> <li>• Vie, čo to je konzulát, a vie, kde nájde slovenské zastupiteľstvá v zahraničí.</li> <li>• Pozná stránku ministerstva zahraničných vecí.</li> <li>• Vie, že existuje systém pomoci pri cestách do zahraničia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primerane svojmu veku uplatňuje základné ľudské práva a vie popísať morálne princípy v Deklarácii práv dieťaťa.</li> <li>• Vie použiť základné asertívne komunikačné zručnosti v rôznych situáciách.</li> <li>• Vie byť primerane otvorený, hovoriť o svojich pocitoch, má základné znalosti o VK a NK, vie vyjednávať, snaží sa dosiahnuť kompromis, dokáže vypočuť druhého a podávať spätnú väzbu.</li> <li>• Vie, čo je to sociálny tlak, a dokáže použiť zručnosť odmietania.</li> <li>• Vie predpokladať dôsledky svojho rozhodnutia alebo konania.</li> <li>• Uplatňuje pri rozhodovaní zvažovanie „plusov“ a „mínusov“.</li> <li>• Vie uplatniť zručnosti spojené s vyhľadávaním, selekciou, analyzovaním a vyhodnocovaním informácií.</li> <li>• Vie uplatniť v praxi desať kompetencií mediálnej gramotnosti.</li> <li>• Pozná zásady kritického myslenia a využíva ho pri analýze informácií.</li> <li>• Dokáže zadefinovať najbližšie životné ciele v oblasti štúdia.</li> <li>• Vie, kde na internete získa informácie o problematike obchodovania s ľuďmi.</li> </ul>
<b>VII. až IX. ročník ZŠ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná stránky o možnostiach štúdia a práce v zahraničí – napr. <a href="http://www.saia.sk">www.saia.sk</a>, <a href="http://www.eures.sk">www.eures.sk</a>, <a href="http://euractiv.sk">euractiv.sk</a>, <a href="http://www.istp.sk">www.istp.sk</a> a pod..</li> <li>• Pozná pojem pracovná agentúra.</li> <li>• Pozná rozdiel medzi registrovanou a neregistrovanou pracovnou agentúrou.</li> <li>• Pozná stránku úradu práce: <a href="http://upsvar.gov.sk">upsvar.gov.sk</a>.</li> <li>• Pozná rizikové znaky v inzerátoch ponúkajúcich brigádu, prácu alebo štúdium v zahraničí.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokáže sa orientovať na stránke ministerstva zahraničných vecí.</li> <li>• Vie sa zaregistrovať do systému pomoci pri cestách do zahraničia.</li> <li>• Vie sa orientovať na stránke IOM a získať informácie o rizikách práce v zahraničí.</li> <li>• Dokáže si overiť ponuku štúdia a práce v zahraničí.</li> <li>• Pozná overené pracovné agentúry.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokáže rozpoznať rizikový inzerát.</li> <li>• Dokáže sa pripraviť na cestu do zahraničia.</li> </ul>
<b>Stredná škola</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie vymenovať základné ľudské práva uvedené vo Všeobecnej deklarácii ľudských práv OSN.</li> <li>• Pozná desať morálnych princípov uvedených v Deklarácii práv dieťa.</li> <li>• Pozná definíciu obchodovania s ľuďmi.</li> <li>• Pozná podstatu trestného činu obchodovania s ľuďmi.</li> <li>• Vie, kto sú obeť obchodovania s ohľadom na vek a pohlavie.</li> <li>• Pozná účely obchodovania s ľuďmi.</li> <li>• Vie popísať mechanizmus a charakteristické znaky obchodovania s ľuďmi.</li> <li>• Pozná spôsob náboru, transportu, donútenia a zneužívania obetí.</li> <li>• Pozná špecificky spôsoby obchodovania s deťmi a dospelými a vie popísať jeho následky na obetiach.</li> <li>• Má poznatky o zdravotných rizikách a dosahoch obchodovania so ženami a dospelými.</li> <li>• Pozná základné pravidlá prístupu k obetiam.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vo svojom živote vie uplatniť základné ľudské práva a rozpoznať, či dochádza k ich porušovaniu.</li> <li>• Pozná Deklaráciu práv dieťaťa.</li> <li>• Vie asertívne komunikovať v rôznych situáciách, má rozvinuté komunikačné zručnosti, je schopný byť primerane otvorený, hovoriť o svojich pocitoch, má znalosti o VK a NK, vie nachádzať konsenzus a kompromis, vyjednávať, vypočuť druhého a podávať spätnú väzbu.</li> <li>• Vie uplatniť schopnosť čeliť sociálnemu tlaku a použiť zručnosť odmietania.</li> <li>• Vie odolať nátlakovým mechanizmom a robiť vlastné konštruktívne rozhodnutia.</li> <li>• Vie predpokladať dôsledky svojho rozhodnutia alebo konania.</li> <li>• Vie uplatniť zručnosti spojené s vyhľadávaním, selekciou, analyzovaním, vyhodnocovaním, zhromažďovaním a zaobchádzaním s informáciami.</li> <li>• Vie uplatniť v praxi kompetencie súvisiace s mediálnou gramotnosťou.</li> <li>• Uplatňuje kritické myslenie pri práci s informáciami, analýzu a tvorivosť.</li> <li>• Má schopnosť rozhodovať o vlastných prioritách a životných cieľoch v oblasti štúdia a práce.</li> <li>• Vie na internete vyhľadať informácie o problematike obchodovania s ľuďmi.</li> </ul>

<b>Stredná škola</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, že existujú organizácie (IOM), ktoré pomáhajú obetiam.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokáže sa orientovať na stránke ministerstva zahraničných vecí a získať relevantné informácie o zastupiteľstvách SR v zahraničí.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná možnosti pomoci MZVaEZ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie sa zaregistrovať do systému pomoci pri cestách do zahraničia.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, že pri problémoch má osloviť so žiadosťou o pomoc dospelých (rodičov, učiteľov), políciu, ÚPSVaR.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie sa orientovať na stránke IOM a získať informácie o rizikách práce v zahraničí a použiť vo svoj prospech preventívne informácie.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná legislatívu týkajúcu sa problematiky obchodovania s ľuďmi (medzinárodné dohovory, národná legislatíva).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokáže si overiť ponuku štúdia a práce v zahraničí.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovláda základné pravidlá na pobyt v zahraničí.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozpozná dôveryhodné pracovné agentúry.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovláda právomoci slovenských konzulátov v zahraničí (čo konzulát môže a čo nie).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokáže rozpoznať rizikový inzerát.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, že prácu v zahraničí sprostredkujú ÚPSVaR a sprostredkovateľské agentúry.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokáže sa pripraviť na cestu do zahraničia.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná overené agentúry na sprostredkovanie štúdia v zahraničí (napr. www.saia.sk).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokáže rozpoznať nebezpečenstvo obchodovania s ľuďmi.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, že agentúry musia mať povolenie na sprostredkovanie práce za úhradu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie uplatniť zručnosti na získanie nevyhnutných informácií o štúdiu a práci.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná spôsoby, ako si overiť dôveryhodnosť agentúr.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie uplatniť znalosti o tom, čo robiť, ak sa dostane v zahraničí do problémov.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná náležitosti dohody o sprostredkovaní práce/pracovnej zmluvy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie sprostredkovať pomoc obetiam zaobchádzania s ľuďmi.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie požadované informácie o práci v zahraničí dohľadať na webových stránkach úradu práce, ako aj na stránkach ako sú euroactiv.sk, eures.sk a pod.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie si zistiť výšku priemernej mzdy v zahraničí, porovnať ju s ponukou a vyhodnotiť jej realnosť.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientuje sa v otázkach výšky mzdy v jednotlivých krajinách.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovláda spamäti kľúčové telefónne čísla pre prípad ťažkosti a potrebu pomoci (t. č. najbližšieho konzulátu, polície, IOM, rodičov a pod.).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovláda súbor preventívnych informácií chrániacich človeka, aby sa stal obeťou obchodovania.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovláda, čo robiť, ak sa dostane v zahraničí do ťažkostí, ako má postupovať.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie rozlíšiť serióznou ponuku práce/štúdia od rizikovej.</li> </ul>		

## 4.2.6. Obsahový štandard pre prevenciu problematického používania digitálnych technológií, sociálnych sietí a videohier

V rámci prevencie v oblasti problematického používania digitálnych technológií (ďalej používame skratku DT) je cieľom zabezpečiť informácie o problematike používania DT, poznať najčastejšie negatívne javy spájané s DT, mať vedomosti a poznatky o rizikách, ktoré so sebou používanie DT prináša. Okrem vedomostí je v rámci prevencie potrebné budovať aj zručnosti a kompetencie, aby boli deti schopné samostatne, primerane svojmu veku reagovať na spektrum problémov, ktoré sa pri používaní DT môžu objaviť. Dôraz by mal byť nielen na edukáciu detí, ale aj na edukáciu rodičov, učiteľov, sociálnych pracovníkov, školských psychológov, pretože ide o systémovú tému. Téma úzko súvisí aj s používaním sociálnych sietí a hraním videohier, tie sú ale vyčlenené do samostatnej sekcie, keďže sa v niektorých špecifikách obsah prevencie líši. V neposlednom rade je takéto delenie prítomné aj preto, aby bola zdôraznená potreba prevencie v týchto oblastiach aj samostatne, nielen v rámci všeobecnej prevencie užívania DT (podobne ako je to s oblasťami kyberšikany, ako aj pornografie).

### Prevencia sa zameriava na tri piliere:

**Vedomosti, poznatky** – ide o informácie a vedomosti týkajúce sa oblasti DT.

Cieľom je vybaviť deti kľúčovými informáciami primerane ich veku, s dôrazom na penzum vedomostí, ktorými by mali byť vybavené, aby rozumeli nielen tomu, koľko je optimálne tráviť času pred obrazovkami DT, ale aby rozumeli aj rizikám nevhodného alebo nebezpečného obsahu, ku ktorému sa cez DT dostanú. V neposlednom rade je dôležité, aby vnímali aj kontextové špecifiká a to, že niektoré riziká spojené s užívaním DT sú násobne vyššie pri nevhodnom kontexte (napr. bez dohľadu dospelého človeka, v neskorých večerných hodinách a pod.). Okrem toho je potrebné, aby poznali aj zásady správnej ergonomie, spojenej s používaním DT (správne sedenie, pravidelné prestávky, osvetlenie, striedanie aktivít, prečo nepoužívať DT tesne pred spaním/v noci a pod.).

**Spôsobilosti (kompetencie)** – ide o schopnosť uplatniť získané vedomosti, znalosti a zručnosti v konkrétnych situáciách. Cieľom je vybaviť deti kľúčovými kompetenciami primerane ich veku, s dôrazom na to, aby zvládli s čo najmenšími problémami využívať DT bez toho, aby im DT začali ovládať život a nezdravým spôsobom zaplňovať všetok ich čas, ale zároveň tak, aby boli plnohodnotnými členmi spoločnosti 21. storočia.

**Zručnosti** – sú aplikáciou predchádzajúcich dvoch oblastí – vedomostí, poznatkov a kompetencií. Je ich možné chápať ako súhrn postupov, metód, spôsobov správania a konania, s ktorými je dieťa schopné primerane svojmu veku a svojej úrovni pracovať. Patria sem tieto zručnosti: schopnosť sebaregulácie, kritického myslenia, schopnosť kreatívneho myslenia, schopnosť riešenia problémov, schopnosť rozhodovania sa, schopnosť zvládať stres, schopnosť zvládania emócií, schopnosť empatie, asertívne, komunikačné a sociálne zručnosti, schopnosť odolávať sociálnemu tlaku, mediálna gramotnosť, schopnosť predvídania následkov svojho správania, schopnosť odmietania nevyžiadanej interakcie na sociálnych sieťach, schopnosť práce s informáciami, ako aj ich používanie eticky a zodpovedne, schopnosť spolupráce v tíme, schopnosť myslieť globálne.

**Tabuľka č. 8: Obsahuje návrh vedomostí, zručností a kompetencií pre oblasť problematického používania digitálnych technológií**

Druh rizikového správania	Problematické používanie digitálnych technológií	
Ročník	Vedomosti, informácie	Zručnosti, spôsobilosti, kompetencie
<p><b>III. a IV. ročník ZŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná odporúčané dĺžky času trávenia času s DT (obrazovky, PC a pod.) podľa veku.</li> <li>• Vie, že nadmerné trávenie času s digitálnymi zariadeniami mu bráni investovať čas do iných aktivít.</li> <li>• Vie, že digitálne technológie negatívne vplyvajú na zdravie a môžu spôsobiť zdravotné problémy, ako sú: neschopnosť udržať pozornosť a sústredenie, bolesti chrbta, očí, hlavy, zvýšenú afektivitu, obezitu a pod.</li> <li>• Pozná spôsoby aktívneho trávenia voľného času ako kompenzáciu času stráveného s digitálnymi technológiami.</li> <li>• Vie rozlíšiť, ktorý obsah na internete/ videohry/TV relácie a filmy sú nevhodné pre deti mladšieho školského veku.</li> <li>• Rozumie tomu, prečo sa má vyhýbať nevhodnému obsahu, pretože to môže vyvolávať úzkosť, strach a stres.</li> <li>• Rozumie, že bez vedomia a súhlasu rodičov/ZZ nemá zverejňovať osobné informácie o sebe a svojich blízkych na internete, sociálnych sieťach a pod.</li> <li>• Vie, že existujú tzv. online predátori, a pozná ich základné znaky správania, pri ich pokuse kontaktovať sa to oznámi dospelému (ZZ, učiteľ, šk. psychológ).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dodržiava odporúčané limity trávenie času s digitálnymi technológiami.</li> <li>• Pravidelne strieda čas strávený s DT a inými aktivitami (učenie, voľnočasové aktivity).</li> <li>• Pri objavení sa niektorých zdravotných ťažkostí (bolesť hlavy, chrbta, neschopnosť sústrediť sa, zvýšená podráždenosť) zmení aktivitu.</li> <li>• Aktívne trávi voľný čas (športuje, navštevuje záujmové krúžky a pod.).</li> <li>• Aktívne sa vyhýba nevhodnému obsahu a obsahu určenému starším osobám.</li> <li>• Rešpektuje pravidlá spojené s užívaním a trávením času s digitálnymi technológiami, ktoré stanovili dospelí (rodičia/ZZ, učitelia a iní dospelí).</li> <li>• V prípade potreby sa dokáže obrátiť so žiadosťou o pomoc na rodiča/ZZ, šk. psychológa, výchovného poradcu a pod.).</li> </ul>
<p><b>V. až VII. ročník ZŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozumie tomu, prečo je škodlivé jesť pri sledovaní obrazoviek.</li> <li>• Vie rozlíšiť, ktorý obsah na internete je nevhodný/určený pre dospelých/staršie deti.</li> <li>• Rozumie tomu, prečo sa má vyhýbať nevhodnému obsahu na internete, vie, že konzumácia nevhodného obsahu môže mať negatívny vplyv (napr. vyvolať úzkosť, strach, stres a pod.).</li> <li>• Rozumie tomu, že nadmerné trávenie času pri obrazovkách môže spôsobovať rôzne zdravotné problémy – obezitu, bolesti chrbta, hlavy, očí, závislosť, zmeny pozornosti, afektivitu, že môže vyvolávať pocity osamelosti a depresie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Napriek tomu, že v niektorých situáciách sa môže cítiť anonymne, na internete sa vyjadruje slušne.</li> <li>• Nestretáva sa s ľuďmi, ktorých stretol online a nepozná ich, bez sprievodu rodiča alebo inej dospeléj osoby, ktorej dôveruje.</li> <li>• Nepoužíva DT v určitých vymedzených situáciách, keď je to nevhodné (napr. rozhovor s rodičom/učiteľom, práca v škole, počas jedla, tesne pred spánkom).</li> <li>• Dokáže vysvetliť, prečo sú sociálne siete vekovo obmedzené až pre staršie deti.</li> </ul>

<p><b>V. až VII. ročník ZŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, že príliš veľa času s digitálnymi zariadeniami mu bráni investovať čas do iných aktivít.</li> <li>• Vie, ako digitálne technológie negatívne vplyvajú na pozornosť.</li> <li>• Pozná zásady toho, kedy je vhodné digitálne technológie odložiť, aby sa mohol sústrediť na aktivity, ako sú učenie, rozhovor s rodičom/učiteľom/kamarátom.</li> <li>• Rozumie tomu, prečo je potrebné mať limity na používanie obrazoviek.</li> <li>• Vie, že čokoľvek „zavesí“ na internet, tak tam bude už nastálo.</li> <li>• Rozumie tomu, čo je to multitasking, aké má pozitíva a negatíva a aký je súvis medzi používaním DT a multitaskingom.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• K obsahu prístupuje kriticky, pretože rozumie tomu, že autorom obsahu na internete môže byť ktokoľvek a nemusí to byť vždy ten človek, za ktorého sa vydáva.</li> <li>• Ak používa informácie, ktorých autorom je niekto iný, tak vie a uplatňuje vedomosť o tom, že má povinnosť uviesť meno autora.</li> <li>• Keď sa stretne s nevhodným obsahom na internete, ide za rodičom/učiteľom/dospelou osobou, ktorej dôveruje a požiada ju o pomoc (aby vedel, ako sa má so situáciou vyrovnáť).</li> <li>• Uplatňuje zásady toho, kedy je vhodné digitálne technológie odložiť, aby sa mohol sústrediť na aktivity, ako je učenie, rozhovor.</li> <li>• Nezverejňuje na internete osobné informácie, fotografie a pod., veci, ktoré by mohol neskôr ľutovať, že ich zverejnil.</li> <li>• Pozná webové stránky, kde môže získať informácie o bezpečnom používaní DT.</li> </ul>
<p><b>VII. až IX. ročník ZŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, čo je to kyberšikana (KŠ), aké rôzne formy KŠ existujú, vie, ako sa má správať, keď je svedkom KŠ.</li> <li>• Vie, čo je to kybergrooming.</li> <li>• Vie, ako si nastaviť bezpečné heslá k sociálnym sieťam a iným stránkam.</li> <li>• Rozumie, že uverejňovať niektoré fotografie alebo videá je nevhodné/problematiké/trestné.</li> <li>• Vie, ako si zablokovať nevyžiadajú komunikáciu.</li> <li>• Vie, že existujú online predátori a aké sú ich typické spôsoby správania.</li> <li>• Rozumie tomu, čo je to závislosť na internete.</li> <li>• Pozná zásady ochrany súkromia v online priestore.</li> <li>• Rozumie tomu, že na internete sa môže stretnúť s fake news, dezinformáciami, nenávisťnými prejavmi, klamstvami.</li> <li>• Rozumie, že online pirátstvo je trestné a ide o protiprávne konanie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ak je svedkom alebo obeťou KŠ, tak to oznámi dospelšej osobe, prípadne sa pokúsi pomôcť obeť.</li> <li>• Ak sa stretne s kybergroomingom, tak to oznámi dospelšej osobe, prípadne sa pokúsi pomôcť obeť.</li> <li>• Používa bezpečné heslá, ku ktorým má prístup iba on sám (prípadne rodič, ak majú tak dohodnuté pravidlá).</li> <li>• Vie použiť základné asertívne komunikačné zručnosti v rôznych situáciách v rámci online komunikácie.</li> <li>• Vie predpokladať dôsledky svojho rozhodnutia alebo konania.</li> <li>• Vie uplatniť zručnosti spojené s vyhľadávaním, selekciou, analyzovaním a vyhodnocovaním informácií.</li> <li>• Vie uplatniť v praxi desať kompetencií mediálnej gramotnosti.</li> <li>• Ovláda zásady kritického myslenia a využíva ho pri analýze informácií.</li> <li>• Vie rozlíšiť rozdiel medzi virtuálnymi vzťahmi a vzťahmi v normálnom prostredí a pozná ich špecifiká, rozumie špecifikám virtuálnych vzťahov.</li> </ul>

<p>I. až V. ročník SŠ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozumie tomu, aké problémy môže spôsobovať nadmerné vystavenie modrému svetlu v nočných hodinách, rozumie funkcii melatonínu a tomu, ako modré svetlo potláča jeho produkciu.</li> <li>• Vie, čo je to syndróm FOMO (ang. fear of missing out, prekl. strach, že niečo zmešká na internete), ako sa prejavuje a prečo je problémom.</li> <li>• Vie, čo je to nomofóbia, ako sa prejavuje a prečo je problémom.</li> <li>• Rozumie tomu, čo je to toxické porovnávanie sa (vie, ako vyzerá zdravý životný štýl, má informácie o poruchách príjmu potravy).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Svoj čas pred obrazovkami digitálnych zariadení sa snaží si nastaviť tak, aby nenarúšal svoj spánok vystavením sa modrému svetlu v neskorých hodinách/v noci.</li> <li>• Ak na sebe spozoruje prejavy rôznych problémov spojených s používaním DT (FOMO, nomofóbia, strach, úzkosť, závislostné prejavy a pod.), dokáže požiadať o pomoc dospelú osobu alebo blízkeho kamaráta.</li> <li>• Ak na kamarátovi spozoruje prejavy rôznych problémov spojených s používaním DT, dokáže tomuto kamarátovi pomôcť vyhľadať pomoc dospelšej osoby.</li> <li>• Ak pociťuje, že podlieha toxickému porovnávaniu sa, dokáže si prispôbiť obsah v rámci svojho užívania DT tak, aby sa dokázal takémuto porovnávaniu vyhnúť/ dokáže ho minimalizovať úpravami obsahu, ktorý na internete sleduje.</li> </ul>
<p>I. až V. ročník SŠ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, prečo je dôležitá rovnováha medzi online a offline sociálnou interakciou/ sociálnymi vzťahmi.</li> <li>• Rozumie tomu, prečo je problematické odvodzovanie svojej identity/hodnoty iba na základe reakcií iných ľudí na soc. sieťach, rozumie tomu, prečo je prehnaný dôraz na hodnotenie od iných ľudí na sociálnych sieťach problematický.</li> <li>• Rozumie špecifickým formám kyberšikany (soc. vylúčenie, doxing a podobne).</li> <li>• Rozumie rizikám radikalizácie, ktorá sa môže začať sledovaním špecifického obsahu na niektorých webových stránkach.</li> <li>• Vie hodnotiť dôveryhodnosť zdrojov na internete.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokáže sa vedome rozhodnúť pre komunikáciu v offline priestore.</li> <li>• Dokáže si samostatne nastaviť pravidlá užívania digitálnych technológií tak, aby mu to nezasahovalo do normálneho fungovania v rámci školy/práce/vzťahov.</li> <li>• Vie, ako funguje personalizácia vyhľadávacích nástrojov a zbieranie údajov o používateľoch, vie si nastaviť zabezpečenie a ochranu svojho súkromia.</li> </ul>

## Obsahový štandard pre prevenciu problematického používania sociálnych sietí

V rámci prevencie v oblasti problematického používania sociálnych sietí je cieľom zabezpečiť znalosti o problematike sociálnych sietí, poznať najčastejšie negatívne javy spájané so soc. sieťami (social networking sites – ďalej používame skratku SNS), mať vedomosti a poznatky o rizikách, ktoré so sebou používanie SNS prináša. Okrem vedomostí je v rámci prevencie potrebné budovať aj zručnosti a kompetencie, aby boli deti schopné samostatne, primerane svojmu veku reagovať na spektrum problémov, ktoré sa pri používaní SNS môžu objaviť. Dôraz by mal byť nielen na edukáciu detí, ale aj na edukáciu rodičov, učiteľov, sociálnych pracovníkov, šk. psychológov, keďže ide o systémovú tému.



## Prevenca sa zameriava na tri piliere:

**Vedomosti, poznatky** – ide o informácie a vedomosti týkajúce sa oblasti sociálnych sietí. Deti majú získať poznatky o tom, aké problémy a nebezpečenstvá pre ne predstavujú sociálne siete. Štyri hlavné oblasti, o ktorých je potrebné sa s deťmi baviť v téme sociálnych sietí, podľa Slussareff (v tlači) zahŕňajú:

1. Inšpirácia vs. toxické porovnávanie – na jednej strane podpora a motivácia k zdravému životnému štýlu, kreativite alebo zaujímavým zážitkom, na druhej strane nezdravý tlak, frustrácia a depresia, prípadne nezdravá posadnutosť (napr. vlastným vzhľadom).
2. Hľadanie informácií vs. zahltenie informáciami – pro veľkú časť detí a dospievajúcich sú sociálne siete hlavným zdrojom informácií, čo je samo osebe komplikovaný jav a je treba upozorňovať na jeho problémy, napr. na jednej strane zdroj informácií a možnosti diskusie; na druhej strane ťažká orientácia v názorovej pluralite a fake news/šírenie nepravdivých informácií.
3. Hlbšie prepojenie s druhými vs. sociálna izolácia a predátorstvo – na jednej strane sieť priateľov a dôležitých osôb, ktoré pomáhajú a podporia dieťa v kritických situáciách; na druhej strane strata empatie a sociálna izolácia v prípade jednostranného uprednostnenia online komunikácie pred offline komunikáciou. S online vzťahmi sa spája aj riziko online predátorov.
4. Potvrdenie vlastnej identity vs. úzkosť, šikana, FOMO (fear of missing out) – na jednej strane prezentovanie vlastných originálnych názorov, možnosť prepojenia s ľuďmi s podobnými záujmami, komunikácia s priateľmi; na druhej strane „útek“ do online sveta, obsesívne kontrolovanie notifikácií na zariadeniach alebo strach z toho, že dieťa zmešká „dôležité“ príspevky na sieti. V neposlednom rade sa so soc. sieťami spája aj problém kyberšikany a nenávisťných príspevkov/komentárov.

Cieľom je vybaviť deti kľúčovými informáciami primerane ich veku, s dôrazom na penzum vedomostí, ktorými by mali byť vybavené v 13. roku, keď je možné oficiálne vstúpiť na väčšinu sociálnych sietí (bez porušovania pravidiel, ako je napr. GDPR-K, ktorá vstup na sociálne siete obmedzuje práve od tohto veku), ako aj potom, keď na sociálne siete vstúpia.

**Spôsobilosti (kompetencie)** – ide o schopnosť uplatniť získané vedomosti, znalosti a zručnosti v konkrétnych situáciách. Cieľom je vybaviť deti kľúčovými kompetenciami primerane ich veku, s dôrazom na to, aby zvládli s čo najmenšími problémami (ak sa tak rozhodnú) vstup na sociálne siete a zvládli pracovať s rizikami, ktoré sociálne siete pre ne predstavujú. Každé dieťa sa na sociálnych sieťach skôr či neskôr stretne s nejakými rizikami. Nie každé riziko vedie k poškodeniu a ujme. To, či ujma nastane, je otázkou mnohých protektívnych faktorov osobnosti, sociálneho prostredia a závisí to aj od kontextu, v ktorom sa s rizikovým správaním dieťa stretne. Kompetencie a schopnosti uplatniť získané vedomosti, znalosti a zručnosti môžu byť jedným z týchto protektívnych faktorov.

**Zručnosti** – sú aplikáciou predchádzajúcich dvoch oblastí – vedomostí, poznatkov a kompetencií. Je ich možné chápať ako súhrn postupov, metód, spôsobov správania a konania, s ktorými je dieťa schopné primerane svojmu veku a úrovni pracovať. Patria sem tieto zručnosti: schopnosť sebaregulácie, kritického myslenia, schopnosť kreatívneho myslenia, schopnosť riešenia problémov, schopnosť rozhodovania sa, schopnosť zvládania stresu, schopnosť zvládania emócií, schopnosť empatie; asertívne, komunikačné a sociálne zručnosti, schopnosť odolávať sociálnemu tlaku, mediálna gramotnosť, schopnosť predvídania následkov svojho správania, schopnosť odmietania nevyžiadanych interakcií na sociálnych sieťach, schopnosť práce s informáciami, ako aj ich používaním eticky a zodpovedne, schopnosť spolupráce v tíme, schopnosť myslieť globálne, schopnosť odmietania nevyžiadanych interakcií na sociálnych sieťach.

**Tabuľka č. 9: Obsahuje návrh vedomostí, zručností a kompetencií v oblasti používania sociálnych sietí**

Druh rizikového správania	Problematické používanie sociálnych sietí	
Ročník	Vedomosti, informácie	Zručnosti, spôsobilosti, kompetencie
III. až IV. ročník ZŠ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vie, že väčšina sociálnych sietí je dostupná až od 13 rokov.</li> <li>Pozná základné nebezpečenstvá, s ktorými sa na sociálnych sieťach môže stretnúť.</li> <li>Vie, čo je vhodné a nevhodné zverejňovať v online priestore.</li> <li>Vie, že vstupom do sveta sociálnych sietí skôr, ako mu to dovoľujú oficiálne pravidlá, ich porušuje (aktuálne vek minimálne 13 rokov vzhľadom na smernicu EÚ GDPR-K), a vstup do sociálnych sietí a aktivity na soc. sieťach regulujú jeho rodičia/ZZ.</li> <li>Vie, že rodičia poznajú jeho účet a heslo a že sú pod kontrolou rodičov/ZZ (parental control).</li> <li>Pozná základné pravidlá ochrany súkromia, vie, že čo raz sa „zavesí“ na internet, ostáva tam navždy.</li> <li>Vie, že môže zverejniť na sociálnej sieti len to, čo mu schvália rodičia.</li> <li>Vie, že na sociálnych sieťach sa môže stretnúť s toxickými informáciami (nenávisťné prejavy, klamstvá a pod.) a vie, že v takom prípade je potrebné povedať to rodičom/ZZ a/alebo učiteľovi.</li> <li>Vie, že na sociálnych sieťach sa má kontaktovať len s osobami, ktoré osobne pozná a o ktorých vedia jeho rodičia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rešpektuje vekové obmedzenie pre vstup na sociálne siete.</li> <li>Na sociálne siete vstupuje len s povolením/vedomím rodičov.</li> <li>Rešpektuje, že rodičia majú prístup do jeho konta, sledujú jeho aktivity a komunikáciu na sociálnych sieťach.</li> <li>Dodržiava stanovené a odporúčané časové limity trávenia času na sociálnych sieťach.</li> <li>Dodržiava pravidlá ochrany súkromia, zverejňuje len to, čo schválili rodičia.</li> <li>V prípade výskytu problémov (snaha o kontakt zo strany cudzieho človeka, výskyt klamstiev a dezinformácií, prípadne ohovárania alebo kyberšikanovania) informuje o tom rodičov/učiteľa.</li> <li>Na sociálnych sieťach je v kontakte len s osobami, ktoré osobne pozná (napr. spolužiaci, rodičia, rodinní príslušníci a pod.).</li> </ul>
V. až VII. ročník ZŠ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rozumie tomu, prečo je väčšina sociálnych sietí dostupná až od 13 rokov.</li> <li>Pozná základné nebezpečenstvá, s ktorými sa na sociálnych sieťach môže stretnúť.</li> <li>Rozumie tomu, prečo je škodlivé jesť pri používaní SNS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Používa na internete slušný jazyk, pretože si je vedomý, že „hate speech“ a urážanie na internete má rovnaké legálne a sociálne dosahy, ako by sa to dialo z očí do očí/v offline prostredí.</li> <li>Dokáže vysvetliť, prečo sú sociálne siete dostupné až pre staršie deti/dospelých.</li> <li>Dokáže sa zdôveriť a/alebo dokáže požiadať o pomoc rodiča/učiteľa/iného dospelého, ak sa na internete (resp. SNS) stretne s niečím, čo ho znepokojí alebo rozruší.</li> </ul>

<p><b>V. až VII. ročník ZŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie rozlíšiť, ktorý obsah na internete je nevhodný/určený pre dospelých/ staršie deti.</li> <li>• Rozumie tomu, prečo je potrebné mať limity času stráveného na sociálnych sieťach.</li> <li>• Vie, že čokoľvek „zavesí“ na SNS, tak tam bude už nastálo.</li> <li>• Vie, že ak vstúpi do sveta soc. sietí skôr, ako mu to dovoľujú oficiálne pravidlá (aktuálne vek minimálne 13 rokov vzhľadom na smernicu EÚ GDPR-K), tak by mali o jeho aktivitách na soc. sieťach vedieť aj jeho rodičia – čo tam robí a s kým sa tam stýka/komunikuje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokáže byť citlivý k rovesníkom a ponúknuť pomoc, podporu alebo povedať niekomu dospelému, ak vidí, že jeho rovesník zažíva na SNS niečo negatívne.</li> </ul>
<p><b>VII. až IX. ročník ZŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozumie tomu, prečo sú SNS zdarma, ako funguje na nich reklama a aký vplyv môže mať reklama na SNS na jeho rozhodovanie (napr. vo vzťahu k nezdravým veciam).</li> <li>• Vie, že si má v rámci svojich sociálnych sietí pridávať iba osoby, ktorým dôveruje alebo ktoré pozná.</li> <li>• Vie, že existujú online predátori a aké sú ich typické spôsoby správania.</li> <li>• Rozumie tomu, čo je to závislosť na soc. sieťach.</li> <li>• Pozná základné pravidlá používania sociálnych sietí.</li> <li>• Pozná zásady ochrany súkromia v online priestore.</li> <li>• Rozumie tomu, že na sociálnych sieťach sa môže stretnúť s fake news, dezinformáciami, nenávisťnými prejavmi, klamstvami.</li> <li>• Rozumie tomu, že sociálne siete poskytujú skreslený, zvyčajne prikrášlený obraz reality.</li> <li>• Vie, že nemá absolútnu kontrolu nad tým, čo o ňom môžu napísať iní ľudia na SNS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie použiť základné asertívne komunikačné zručnosti v rôznych situáciách (napr. ako sa brániť kyberšikanе, ako nebyť pri kyberšikanе iba prihládajúcim svedkom; ako si poradiť s nevhodným obsahom a pod.).</li> <li>• Na SNS si pridáva medzi priateľov iba osoby, ktoré pozná alebo ktorým dôveruje.</li> <li>• Vie predpokladať dôsledky svojho rozhodnutia alebo konania (napr. ak pridá fotografiu na soc. sieť, vie, kto ju môže vidieť, vie, kto si ju môže odtiaľ stiahnuť, že je následne možné ju upraviť a pod.; ak si pridá na soc. sieť niekoho, koho nepozná, pozná, aké riziká sú s tým spojené, vie, čomu sa tým potenciálne vystavuje).</li> <li>• Vie, ako si nastaviť bezpečné heslá k sociálnym sieťam a iným stránkam.</li> <li>• Vie, ako a kedy si zablokovať nevyžiadajú komunikáciu.</li> <li>• Vie si uvedomiť, kedy trávi používaním soc. sietí príliš veľa času a kedy je to problém; keď je to už problém, je schopný ho začať riešiť (najmä, ale nielen v spolupráci s dospelými – rodičmi, učiteľmi alebo je schopný vyhľadať odbornú pomoc).</li> <li>• Pozná webové stránky, kde môže získať informácie o bezpečnom používaní SNS.</li> </ul>

<p><b>VII. až IX. ročník ZŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozumie tomu, čo je to toxické porovnávanie sa (vie, ako vyzerá zdravý životný štýl, má informácie o poruchách príjmu potravy – toto platí nielen pre dievčatá, pričom však vie, že sú pri tomto probléme ohrozenejšou skupinou).</li> <li>• Vie, že realita na sociálnych sieťach je väčšinou zmenená (prikrášená, zosilnená, vypichnutá zvláštnosť).</li> </ul>	
<p><b>I. až IV. ročník SŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, prečo je dôležitá rovnováha medzi online a offline sociálnou interakciou/ sociálnymi vzťahmi.</li> <li>• Rozumie tomu, prečo je problematické odvodzovanie svojej identity/hodnoty iba na základe reakcií iných ľudí na soc. sieťach, rozumie tomu, prečo je prehnaný dôraz na hodnotenie od iných ľudí na soc. sieťach problematický.</li> <li>• Rozumie tomu, že nadmerná stimulácia sociálnymi sieťami môže spôsobovať problémy so spánkom.</li> <li>• Rozumie tomu, že je možné mu ukradnúť a zneužiť virtuálnu identitu.</li> <li>• Rozumie špecifickým formám kyberšikany (soc. vylúčenie, doxing a podobne).</li> <li>• Rozumie rizikám radikalizácie, ktorá sa môže začať práve členstvom v špecifických skupinách na SNS.</li> <li>• Rozumie, čo je to disinhibičný efekt internetu a aké môže mať dosahy.</li> <li>• Rozumie, čo je to online bublina a aké môže mať uzatváranie sa do bublín vplyvy.</li> <li>• Rozumie tomu, že soc. siete fungujú na základe algoritmov, pomocou ktorých je užívateľom odporúčaný obsah (pričom nie všetok takto odporúčaný obsah je dieťaťu prospešný, dieťa by teda malo rozumieť tomu, že takéto odporúčania robia spoločnosti prevádzkujúce soc. siete, aby ho na nich udržali dlhšie).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie si nastaviť notifikácie z jednotlivých sociálnych sietí tak, aby ho nerušili pri iných činnostiach.</li> <li>• Dokáže si samostatne nastaviť pravidlá užívania digitálnych technológií vo vzťahu k SNS.</li> <li>• Ak mu je odcudzená jeho virtuálna identita, vie, ako a kde to nahlásiť.</li> <li>• Rozumie tomu, že sociálne siete môžu slúžiť ako nástroj vydierania/šikanovania/ zneužívania a dokáže sa brániť, resp. pri problematickej situácii sa obrátiť na dospelých/kamarátov, ktorí mu môžu pomôcť.</li> <li>• Dokáže rozpoznať problematické reakcie od tých, ktoré sú v poriadku (v legálnych mediách/v súlade so slušným správaním).</li> <li>• Vie, ktorý obsah na soc. sieťach prekračuje normy slušného správania (napr. šikana, vyhrážanie, extrémistické stránky, fotky a videá zobrazujúce násilie, nahotu a podobne) a je schopný samostatne nahlásiť správcovi siete obsah porušujúci normy komunity, prípadne ako si ho zablockovať, aby sa mu nezobrazoval.</li> <li>• Je schopný odstrániť a zablockovať obsah, ktorý mu neprináša radosť alebo úžitok, alebo mu priamo prekáža (napr. vie, ako prestať sledovať obsah, ako si niekoho odobrať zo zoznamu priateľov a pod.).</li> </ul>

## Obsahové štandardy pre prevenciu problematického používania videohier

V rámci prevencie v oblasti problematického používania videohier je cieľom zabezpečiť vedomosti o problematike používania videohier, poznať najčastejšie negatívne javy spájané s videohrami, mať vedomosti a poznatky o rizikách, ktoré so sebou používanie videohier prináša. Okrem vedomostí je v rámci prevencie potrebné budovať aj zručnosti a kompetencie, aby boli deti schopné samostatne, primerane svojmu veku reagovať na spektrum problémov, ktoré sa pri používaní videohier môžu objaviť. Dôraz by mal byť nielen na edukáciu detí, ale aj na edukáciu rodičov, učiteľov, sociálnych pracovníkov, školských psychológov, pretože ide o systémovú tému.

### Prevencia sa zameriava na tri piliere:

**Vedomosti, poznatky** – ide o informácie a vedomosti týkajúce sa oblasti videohier. Cieľom je vybaviť deti kľúčovými informáciami primerane ich veku, s dôrazom na penzum vedomostí o tom, aký obsah vo videohrách je primeraný ich veku, aký čas strávený hraním videohier je primeraný, ako aj to, ako pracovať s témami rôznych negatívnych obsahov vo videohrách (násilie, nadávky, alkohol/drogy, sexuálne motívy a pod.). V neposlednom rade je potrebné, aby poznali aj zásady správnej ergonomie spojenej s hraním videohier (správne sedenie, pravidelné prestávky, osvetlenie, striedanie aktivít, prečo sa nehrať videohry tesne pred spaním/v noci a pod.).

**Spôsobilosti (kompetencie)** – ide o schopnosť uplatniť získané vedomosti, znalosti a zručnosti v konkrétnych situáciách. Cieľom je vybaviť deti kľúčovými kompetenciami primerane ich veku, s dôrazom na to, aby zvládli s čo najmenšími problémami oddychovať pri videohrách bez toho, aby sa u nich rozvinulo problematické používanie videohier, a bez toho, aby sa prejavili mnohé z negatívnych javov, ktoré môžu hranie videohier sprevádzať, ak deti nepoznajú zásady ich bezpečného používania.

**Zručnosti** – sú aplikáciou predchádzajúcich dvoch oblastí – vedomostí, poznatkov a kompetencií. Je ich možné chápať ako súhrn postupov, metód, spôsobov správania a konania, s ktorými je dieťa schopné primerane svojmu veku a úrovni pracovať. Patria sem tieto zručnosti: schopnosť sebaregulácie, kritického myslenia, schopnosť kreatívneho myslenia, schopnosť riešenia problémov, schopnosť rozhodovania sa, schopnosť zvládať stres, schopnosť zvládania emócií, schopnosť empatie, asertívne, komunikačné a sociálne zručnosti, schopnosť odolávať sociálnemu tlaku, mediálna gramotnosť, schopnosť predvídania následkov svojho správania, schopnosť odmietania nevyžiadanych interakcií na sociálnych sieťach, schopnosť práce s informáciami, ako aj ich používanie eticky a zodpovedne, schopnosť spolupráce v tíme, schopnosť myslieť globálne, schopnosť odmietania nevyžiadanych interakcií vo videohrách.

Tabuľka č. 10: Obsahuje návrh vedomostí, zručností a kompetencií v oblasti problematického používania videohier

Druh rizikového správania	Problematické používanie videohier	
Ročník	Vedomosti, informácie	Zručnosti, spôsobilosti, kompetencie
III. a IV. ročník ZŠ	<ul style="list-style-type: none"><li>Vie, že existuje delenie hier podľa veku.</li><li>Vie, že sú hry s rôznym obsahom a zameraním (strategické, RPG, športové, vzdelávacie a pod.).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Informuje rodičov o hrách, ktoré hrá alebo chce začať hrať.</li><li>Hrá len tie hry, ktoré schválili rodičia/ZZ.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, že vhodné hry pre jeho vek neobsahujú násilie, nadávky, užívanie alkoholu a drog, smrť, sexuálne ladený obsah a pod.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vyberá si a hrá hry, ktoré sú vhodné vzhľadom na jeho vek a neobsahujú toxický obsah (násilie, drogy, nadávky a pod.).</li> </ul>
<b>III. a IV. ročník ZŠ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná odporúčaný čas na hranie hier v jeho veku.</li> <li>• Rozumie, že je potrebné a pre zdravý vývin nevyhnutné striedať aktivity a robiť pohybové aktivity ako protiklad hrania hier.</li> <li>• Vie, že hranie hier s kamarátmi po „sieti“ nenahradí osobný sociálny kontakt.</li> <li>• Vie, že je nezdravé pri hraní hier jesť jedlo.</li> <li>• Rozumie tomu, že rodičia/ZZ majú prehľad o hrách, ktoré hrá, a rozhodujú o tom, ktoré hry sú vhodné a nevhodné vzhľadom na jeho vek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keď konzumuje jedlo, nevenuje sa iným aktivitám.</li> <li>• Neprekračuje odporúčaný čas hraním hier vzhľadom na svoj vek a dodržiava rodičmi určený čas na hranie hier.</li> <li>• Strieda hranie hier s aktívnym pohybom a inými voľnočasovými aktivitami alebo záujmovými krúžkami.</li> <li>• Pravidelne trávi voľný čas s kamarátmi/ spolužiakmi v osobnom kontakte.</li> </ul>
<b>V. až VII. ročník ZŠ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná základné nebezpečenstvá, s ktorými sa pri hraní videohier môže stretnúť (násilie, nadávky, alkohol/drogy, sexuálne motívy, nadmerné užívanie/závislosť, toxická komunita a pod.).</li> <li>• Rozumie tomu, prečo je škodlivé jesť pri hraní hier.</li> <li>• Vie rozlíšiť, ktoré videohry sú nevhodné/ určené pre dospelých/ staršie deti.</li> <li>• Rozumie tomu, prečo sa má vyhýbať nevhodnému obsahu vo videohrách/vie, že konzumácia nevhodného obsahu môže mať negatívny vplyv (napr. vyvolať úzkosť, strach, stres a pod.).</li> <li>• Rozumie tomu, že násilie v niektorých videohrách je len „akože“ a nie je návodom, ako sa má správať v reálnom živote.</li> <li>• Vie, že príliš veľa času stráveného hraním videohier mu bráni investovať čas do iných aktivít.</li> <li>• Pozná zásady toho, kedy je vhodné hranie videohier odložiť/prerušiť, aby sa mohol sústrediť na aktivity, ako je učenie, rozhovor s rodičom/učiteľom/kamarátom.</li> <li>• Rozumie tomu, prečo je potrebné mať limity pri hraní videohier.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie si nastaviť vyrovnaný prístup ku hrám (teda nezabúda aj na to, že potrebuje v živote aj fyzické aktivity, dostatok spánku a pod.).</li> <li>• Pri niektorých činnostiach videohry nehrá, ale venuje sa naplno danej činnosti (rozhovor s rodičom, práca v škole, počas jedla, tesne pred spánkom ich nehrá aby dokázal zaspať).</li> <li>• Pozná webové stránky, kde môže získať informácie o vzdelávacích a/alebo bezpečných hrách.</li> <li>• Vie, na koho sa môže obrátiť, ak má akúkoľvek otázku alebo problém týkajúci sa oblasti videohier (rodič, učiteľ, starší súrodenec a pod.).</li> </ul>

- |  |   |  |
|--|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vie, že získavaním videohier z neoverených zdrojov (pirátske stránky a pod.) môže do svojho počítača vpustiť vírusy, malvér alebo iný škodlivý softvér.</li></ul> |  |
|--|---|--|

<p><b>VII. až IX. ročník ZŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozumie tomu, prečo sú niektoré videohry zdanlivo zdarma a aké riziká sú s nimi spojené.</li> <li>• Vie, ako si nastaviť bezpečné heslá k herným účtom a platformám.</li> <li>• Vie, ako si zablokovať nevyžiadajú komunikáciu.</li> <li>• Vie, že si má v rámci online videohier pridávať medzi priateľov iba osoby, ktorým dôveruje alebo ktoré pozná.</li> <li>• Rozumie tomu, čo je to problematické používanie videohier.</li> <li>• Rozumie tomu, čo je to závislosť od videohier.</li> <li>• Rozumie problematickosti tzv. free-to-play hier a aké riziká sú s nimi spojené.</li> <li>• Rozumie tomu, ako fungujú skryté poplatky v hrách.</li> <li>• Vie identifikovať obsah, ktorý už nie je videohrou, ale gamblingom.</li> <li>• Rozumie tomu, že vo videohrách sa môže stretnúť s fake news, dezinformáciami, nenávisťnými prejavmi, klamstvami.</li> <li>• Rozumie tomu, že videohry ukazujú fantazijný, zvyčajne skreslený alebo prikrášlený obraz reality.</li> <li>• Vie, že nemá absolútnu kontrolu nad tým, čo o ňom môžu napísať iní hráči.</li> <li>• Rozumie, že online pirátstvo videohier je trestné a ide o protiprávne konanie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie si uvedomiť, kedy trávi hraním hier príliš veľa času a kedy je to problém; keď je to už problém, je schopný ho začať riešiť (najmä, ale nielen v spolupráci s dospelými – rodičmi, učiteľmi alebo je schopný vyhľadať odbornú pomoc).</li> <li>• Hrá hry len z overených a legálnych zdrojov.</li> <li>• Dokáže zareagovať, ak sa stretne s online predátorom – dokáže si ho zablokovať, nahlásiť a pod.</li> <li>• Vyhýba sa hrám, ktoré sú tzv. pay to win, nakupuje videohry a digitálny obsah v nich (rôzne virtuálne objekty, balíčky, „lootboxy“, „skinny“) s rozmyslom, po zrelej úvahe a so súhlasom/vedomosťou rodiča/ZZ.</li> </ul>
<p><b>I. až IV. ročník SŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, čo je to syndróm FOMO (angl. skratka fear of missing out, prekl. strach, že niečo zmešká na internete) a ako sa môže špecificky prejavovať pri videohrách.</li> <li>• Rozumie tomu, čo je to toxické porovnávanie sa s inými hráčmi.</li> <li>• Rozumie tomu, prečo je problematické odvodzovanie svojej identity/hodnoty iba na základe reakcií iných ľudí, keď hrá online videohry, rozumie tomu, prečo je prehnaný dôraz na hodnotenie od iných ľudí v online videohrách problematické.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie si samostatne nastaviť pravidlá toho, koľko a kedy je vhodné hrať videohry, tak, aby mu hranie nezasahovalo do normálneho fungovania v rámci školy/práce/vzťahov.</li> <li>• Vie predpokladať dôsledky svojho rozhodnutia alebo konania.</li> <li>• Vie uplatniť zručnosti spojené s vyhľadávaním, selekciou, analyzovaním, vyhodnocovaním, zhromažďovaním a zaobchádzaním s informáciami.</li> </ul>



<p><b>I. až IV. ročník SŠ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozumie tomu, aké problémy môže spôsobovať nadmerné vystavenie modrému svetlu v nočných hodinách/ rozumie funkcii melatonínu a tomu, ako modré svetlo potláča jeho produkciu.</li> <li>• Rozumie tomu, že nadmerná stimulácia videohrami môže spôsobovať problémy so spánkom (obzvlášť vo večerných hodinách)</li> <li>• Rozumie tomu, že je možné mu ukradnúť a zneužiť herný profil alebo zakúpený/ vlastnený digitálny obsah v hrách.</li> <li>• Rozumie rizikám radikalizácie, ktorá sa môže začať práve členstvom v špecifických skupinách v online hrách.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uplatňuje kritické myslenie pri vyhodnocovaní toho, či si danú videohru alebo obsah vo videohre kúpiť.</li> <li>• Ak sa stretne s negatívnym obsahom vo videohrách (násilie, nadávky, alkohol/ drogy, sexuálne motívy, nadmerné užívanie/závislosť, toxická komunita a pod.), kriticky zhodnotí, či je takýto obsah pre neho vhodný, resp. ako naň zareagovať (t. j. vie si vyberať vhodné videohry).</li> </ul>
-----------------------------------	---	---

#### 4.2.7. Obsahový štandard pre prevenciu v oblasti zdravého životného štýlu so zameraním na prevenciu porúch príjmu potravy

Životný štýl ako komplex prejavov saturuje faktory, ktoré môžu vo vzťahu k zdraviu pôsobiť jednak ako rizikové – zvyšujú riziko určitého ochorenia, a jednak ako ochranné – znižujú pravdepodobnosť vzniku určitého ochorenia, chránia pred ochorením, zvyšujú odolnosť organizmu. Ide o súbor naučených, cieľavedomých, kontinuálnych a systematických činností, ktoré človek vykonáva pre svoje zdravie. Zdravý životný štýl (zdravý spôsob života) je charakterizovaný vyváženosťou fyzickej, mentálnej a psychickej záťaže.

Tento obsahový štandard sa cielene zameriava na prevenciu porúch príjmu potravy. Poruchy príjmu potravy (ďalej PPP) sú poruchy spôsobené rizikovými vzorcami správania vo vzťahu k príjmu potravy, založené väčšinou na negatívnom sebahodnotení, ktoré je odvedené od skresleného vnímania vlastného tela. Môže ísť o výraznú podváhu alebo nadváhu a ich ďalších zdravotných, sociálnych a psychologických komplikácií.

Dôležité informácie k problematike:

- Cieľom prevencie porúch príjmu potravy je posilňovať zdravé sebavedomie, pozitívne sebahodnotenie a sebaobraz, tak aby akceptovali samých seba a dosiahla sa spokojnosť s vlastným vzhľadom.
- Dôležité je sa zamerať na zdravú výživu a životosprávu s cieľom dosiahnuť psychickú a fyzickú pohodu a zdravie jednotlivca.
- Znalosť pojmov anorexia a bulímia nie je kľúčová v prevencii PPP, skôr je dôležité poznať a rozoznať symptómy porúch potravy (nadmerné hladovanie, prejedanie sa, výrazná podvýživa alebo nadváha).
- Dôležitou súčasťou je „nabúrať“ ideál krásnej postavy prezentovaný v médiách, časopisoch a reklamách a budovaním psychickej odolnosti odolávať negatívnemu hodnoteniu telesného vzhľadu rovesníkmi.

Tabuľka č. 11: Ilustruje návrh vedomostí, zručností a spôsobilostí (kompetencií) pre oblasť zdravého životného štýlu a prevencie porúch príjmu potravy pre tri vekové kategórie

Druh rizikového správania	Zdravý životný štýl/prevencia porúch príjmu potravy	
Ročník	Vedomosti, informácie	Zručnosti, spôsobilosti, kompetencie
<b>Materská škola</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Má základné vedomosti o zdravej výžive.</li> <li>Dodržiava pitný a stravovací režim.</li> <li>Pozná riziká sladkostí a sladených nápojov.</li> <li>Rozumie, že ľudia majú rôzne postavy.</li> <li>Chápe, že pohyb a športovanie sú dôležité pre zdravie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sám si vypýta ovocie a zeleninu a konzumuje ich.</li> <li>Ak je hladný, požiada o jedlo.</li> <li>Pije viac nesladených ako sladených nápojov.</li> <li>Ak má meniny alebo narodeniny, donesie mix ovocia, zeleniny a sladkostí.</li> <li>Je pravidelne, nevynecháva raňajky.</li> </ul>
<b>I. až IV. ročník ZŠ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pozná dôležitosť pravidelného stravovania.</li> <li>Dodržiava pravidelný pitný a stravovací režim.</li> <li>Má predstavu, čo je zdravá a čo nezdravá strava.</li> <li>Vie, že keď je hladný, je správne sa najesť.</li> <li>Pozná výhody pravidelného športovania a vie, že pohyb je dôležitý na udržanie zdravia.</li> <li>Vie, že niektoré potraviny je dobré jesť častejšie a niektoré zriedka.</li> <li>Vie, že hladovanie ohrozuje zdravie.</li> <li>Vie, že je normálne, keď sa ľudia odlišujú fyzickým vzhľadom vrátane váhy.</li> <li>Pozná riziká nadmernej konzumácie cukru a soli.</li> <li>Vie si pripraviť jednoduchú zdravú desiatu.</li> <li>Vie, na koho sa má obrátiť, keď vie o svojom spolužiakovi/-čke, že majú so stravovaním problém (nadváha alebo PPP).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pravidelne sa stravuje vrátane raňajok a pije dostatok tekutín.</li> <li>Konzumuje vyváženú stravu, v ktorej je dostatočne zastúpené ovocie a zelenina.</li> <li>Venuje sa pravidelnej športovej činnosti a má dostatok pohybu na čerstvom vzduchu.</li> <li>Pije výnimočne a obmedzené množstvo sladených nápojov.</li> <li>Pri jedle sa nehrá s mobilom a nepozera TV, konzumuje jedlo v pokoji, bez stresu.</li> <li>Uplatňuje odloženie konzumácie sladkostí tesne pred konzumáciou obeda a večere.</li> <li>Má kladný postoj k svojmu zdraviu a telesnému vzhľadu.</li> <li>Dodržiava zdravé stravovacie návyky a pitný režim.</li> </ul>
<b>V. až IX. ročník ZŠ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pozná výhody dobrého zdravotného stavu na telesný a psychický výkon.</li> <li>Vie, že poruchy príjmu potravy patria do duševných ochorení.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vyššie uvedené a ďalej:</li> <li>Aktívne si udržuje dobrý fyzický stav a kondíciu.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná základné symptómy neprimeraného hladovania, kompulzívneho prejedania a závislosti od jedla.</li> <li>• Pozná odporúčanú dennú dávku vitamínov a minerálov a pozná ich prirodzený zdroj.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Príjem potravín reguluje s ohľadom na svoj zdravotný stav a energetický výdaj.</li> <li>• Dodržiava osvojené stravovacie návyky.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná riziká nadmernej konzumácie cukru, soli a vyprážených jedál.</li> <li>• Vie pomenovať škodlivé vplyvy častej konzumácie jedál zo zariadení rýchleho občerstvenia.</li> <li>• Pozná fungovanie tráviaceho systému a metabolizmu.</li> <li>• Vie, koľko kilogramov schudnutia za týždeň/mesiac/polrok/rok je v norme.</li> <li>• Pozná riziká a negatívne zdravotné dôsledky hladovania.</li> <li>• Pozná negatívne dôsledky nadmerného a intenzívneho cvičenia.</li> <li>• Vie, že chudnutie sa môže stať formou návykového správania.</li> <li>• Chápe nereálnosť reklám a časopisov prezentujúcich extrémne štíhle modelky a modelov.</li> <li>• Vie, na koho sa má v škole obrátiť v prípade podozrenia na poruchy príjmu potravy alebo nadváhu.</li> <li>• Pozná zásady správnej životosprávy, psychohygieny a zdravého životného štýlu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uplatňuje kritické myslenie pri reklame a dokáže odlíšiť skutočne zdravú potravinu.</li> <li>• Uplatňuje svoje znalosti o výžive pri príprave a výbere jedál.</li> <li>• Menej solí a obmedzuje cukor v potrave.</li> <li>• Pri redukcii nadváhy alebo nariadenej diéte odmietne konzumáciu sladkostí, sladkých a mastných potravín.</li> <li>• Prijíma svoj fyzický vzhľad a akceptuje jedinečnosť svojho telesného vzhľadu.</li> <li>• Kriticky hodnotí vzhľad modelov a modeliek prezentovaných v médiách.</li> <li>• Sleduje aktuálne trendy vo výžive a kriticky ich hodnotí.</li> <li>• Uplatňuje zdravý a vyrovnaný náhľad na svoje stravovanie a celkový životný štýl.</li> <li>• Uplatňuje v živote zásady správnej životosprávy, psychohygieny a zdravého životného štýlu.</li> </ul>

## 4.2.8. Obsahový štandard pre prevenciu v oblasti duševného zdravia

Uvedené štandardy patria do oblasti nešpecifickej primárnej prevencie rizikového správania a sociálnopatologických javov. Duševné zdravie a pohodu považujeme za protektívny faktor, ktorý ochraňuje jedinca pred rizikovým správaním, pomáha adaptovať sa na meniace sa životné podmienky a pomáha zvládať každodenné problémy. Práve duševné poruchy vedú k rizikovému správaniu, ako je užívanie alkoholu a zneužívanie drog, rizikové sexuálne správanie, poruchy príjmu potravy, zvýšený výskyt suicidálneho správania.

**Tabuľka č. 12: Prezentuje vedomosti, zručnosti a kompetencie v oblasti prevencie a podpory duševného zdravia**

Oblasť/téma	Prevencia v oblasti duševného zdravia	
Ročník	Vedomosti, informácie	Zručnosti a kompetencie
VII. až IX. roč. ZŠ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vie vysvetliť pojem duševné zdravie.</li> <li>Vie, že existujú duševné poruchy.</li> <li>Vie zadefinovať, čo je sebaúcta, a uvedomuje si, že pozitívna sebaúcta je protektívny faktor pred psychickými problémami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vyjadruje a pomenováva svoje pocity a prežívanie.</li> <li>Vyjadruje a popisuje základné pocity smútku, radosti, šťastia, sklamaní a pod.</li> <li>Má zdravú sebadôveru a reálne sebahodnotenie, primerané sebedovetie.</li> </ul>
VII. až IX. roč. ZŠ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vie, že človek má psychické prežívanie, pocity a city a vie, že je dôležité vyjadrovať pocity a city.</li> <li>Vie, že každý človek je po psychickej stránke originál.</li> <li>Vie vysvetliť pojem duševné zdravie.</li> <li>Vie, že existujú duševné poruchy.</li> <li>Vie zadefinovať, čo je sebaúcta, a uvedomuje si, že pozitívna sebaúcta je protektívny faktor pred psychickými problémami.</li> <li>Vie, že človek má psychické prežívanie, pocity a city a vie, že je dôležité vyjadrovať pocity a city.</li> <li>Vie, že každý človek je po psychickej stránke originál.</li> <li>Rozumie, že ľudia majú rôzne vlastnosti, návyky, zvyky, postoje, a hodnoty.</li> <li>Rozumie, že je normálne byť aj smutný a že nie je možné byť stále šťastný.</li> <li>Vie si uvedomiť svoje vlastné emócie a vie o nich hovoriť.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vhodne reaguje na pozitívnu aj negatívnu spätnú väzbu od rovesníka aj dospelého.</li> <li>Vyrovnáva sa s osamelosťou a odmietnutím bez negatívnych pocitov.</li> <li>Akceptuje a toleruje inakosť.</li> <li>Neodsudzuje ľudí s duševnými problémami.</li> <li>Aktívne posilňuje svoje duševné zdravie pohybom, aktivitou, ale aj odpočinkom.</li> <li>Ak je to potrebné, sprostredkuje pomoc, pozná konkrétne osoby/inštitúcie/linky dôvery a neváha ich osloviť.</li> <li>Pri napätí, nervozite a strese použije relaxáciu.</li> <li>Argumentuje, ak niekto hovorí a šíri mýty o duševných chorobách.</li> <li>Udržiava sociálne vzťahy, priateľstvá a kamarátstva.</li> <li>Dokáže sa zveriť, nehanbí sa požiadať o pomoc, ak sa cíti zle.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie pomenovať dôvody pozitívneho aj negatívneho prežívania.</li> <li>• Pozná sám seba, svoje prednosti aj nedostatky a akceptuje ich.</li> <li>• Váži si sám seba, je si vedomý svojej hodnoty.</li> <li>• Pozná jednoduché stratégie zvládania stresu a negatívnych pocitov, ovláda jednoduchú relaxáciu.</li> <li>• Vie, že má hovoriť o tom, čo ho trápi, čoho sa bojí, čo si vyčíta, o svojich smútkoch, ale i radoostiach a úspechoch, uvedomuje si, že spoločná starosť/trápenie je polovičná starosť/trápenie.</li> <li>• Vie, ako vytvárať a udržiavať priateľstvá, pozná dôležitosť priateľstva a kamarátstva a ich pozitívny vplyv na život.</li> <li>• Vie, že byť aktívny je prevencia psychických problémov, zároveň vie aktívne aj pasívne oddychovať.</li> <li>• Vie, ako a koho požiadať o pomoc pri duševných problémoch seba alebo iných.</li> <li>• Životné prekážky a problémy berie ako výzvy a je pripravený ich zvládať.</li> <li>• Vie, komu sa môže zveriť doma a v škole, ak sa cíti zle alebo nepríjemne.</li> </ul>	
<b>VII. až IX. roč. ZŠ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná mýty o duševných poruchách, vie rozlíšiť medzi faktom a mýtom.</li> <li>• Vie jednoducho vysvetliť, kto je psychológ a kto psychiater a aký je medzi nimi rozdiel.</li> <li>• Vie, že väčšina duševných chorôb sa dá liečiť a že sa väčšina ľudí s duševnou poruchou dokáže o seba postarať.</li> </ul>	
<b>Stredná škola</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vie, že primeraná sebaúcta, pozitívny vzťah k sebe ochraňuje pred psychickými problémami.</li> <li>• Vie, že je dôležité hovoriť o svojich pocitoch a svojom prežívaní.</li> <li>• Vie, že svoje vlastné pocity je treba brať vážne.</li> <li>• Pozná hrozby, ktoré spôsobujú u adolescentov suicidálne správanie (hádky v rodine, koniec ľúbostného vzťahu, smrť milovanej alebo blízkej osoby, problémy v škole, problémy so zákonom, šikanovanie a kyberšikanovanie, nechcené tehotenstvo, sexuálna orientácia a pod.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokáže pomenovať to, čo prežíva.</li> <li>• Vyjadruje svoje pocity a vie o nich hovoriť.</li> <li>• Berie svoje pocity, prežívanie vážne a venuje im primeranú pozornosť.</li> <li>• Dokáže rozpoznať možné príznaky duševných problémov u seba a iných.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozná mýty o samovraždách a vie ich vyvrátiť.</li> <li>• Vie, že samovraždu páchajú aj psychicky zdraví ľudia.</li> <li>• Vie, že úzkostné poruchy, užívanie alkoholu a drog, poruchy príjmu potravy často súvisia s výskytom samovrážd u adolescentov.</li> <li>• Vie definovať depresiu a smútok a vie, aký je medzi nimi rozdiel.</li> <li>• Pozná základné telesné a duševné príznaky depresie.</li> <li>• Vie, že nápadné zmeny v správaní (nárast agresívneho správania, alebo utiahnutie sa, skľúčený výraz) môžu byť symptómami depresie.</li> <li>• Pozná predsudky a mýty o duševných chorobách a ľuďoch trpiacich duševnými poruchami a pozná argumenty na ich vyvrátenie.</li> <li>• Pozná internetové stránky venujúce sa duševnému zdraviu, vie, kde a koho je možné požiadať o pomoc pri výskyte duševných problémov (linky dôvery, psychológ, psychiater).</li> <li>• Pozná základnú charakteristiku vývinového obdobia adolescencie a riziká vyplývajúce z neho pre duševný život jedinca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nehanbí sa požiadať o pomoc.</li> <li>• Ovláda minimálne tri možnosti/kontakty pomoci.</li> <li>• Aktívne vyvracia predsudky o duševných chorobách a ľuďoch trpiacich duševnými chorobami.</li> <li>• Aktívne vyvracia mýty o samovraždách a disponuje dostatočnými vedomosťami a argumentmi.</li> <li>• Aktívne podporuje nenásilné prostredie v škole a robí aktivity smerom k zabráneniu výskytu šikanovania a násilností v škole.</li> <li>• Správa sa v kontakte s inými prosociálne a empaticky.</li> <li>• Nadväzuje priateľstvá a kamarátstva, správa sa prosociálne.</li> <li>• Reaguje neagresívne aj v situácii záťaže, stresu a v krízovej situácii.</li> <li>• Poskytne oporu osobe v ťažkostiach.</li> </ul>
<b>Stredná škola</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozumie dôležitosti rozvíjať a cvičiť zručnosti pre život.</li> <li>• Vie, že je dôležité dôverovať dospelým osobám, ako sú rodičia, učitelia a iným dospelým.</li> <li>• V prípade problémov neváha požiadať o pomoc.</li> <li>• Nemá predsudky voči profesii psychiater ani voči braniu liekov, ktoré predpisuje.</li> <li>• Vie, čo je to psychoterapia a čo sú psychofarmaká.</li> <li>• Pozná minimálne dve metódy relaxácie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uvedomuje si svoje hranice pri poskytovaní podpory a pomoci inému.</li> <li>• Nehanbí sa požiadať dospelého o pomoc a neváha to v prípade potreby urobiť.</li> <li>• Prezentuje pozitívny postoj k životu, je aktívny a má primeranú sebaúctu a sebavedomie.</li> <li>• Relaxuje v situáciách napätia a stresu.</li> <li>• Má pozitívny vzťah k duševnému zdraviu a podporuje ho aktívnym životným štýlom.</li> </ul>

## 5. Literatúra

Algoritmy sítí nás znají líp, než se známe sami [online]. Dostupné na internete: <https://vyuka.o2chytraskola.cz/clanek/58/algoritmy-socialnich-siti/>.

BLATNÝ, M. – HRDLIČKA, M. – SOBOTKOVÁ, V. – JELÍNEK, M. – KVĚTON, P. – VOBOŘIL, D. 2006.

Prevalence antisociálního chování českých adolescentů z městských oblastí. *Československá psychologie*, 4 (50), 297 – 310.

BLATNÝ, M. – POLIŠENSKÁ, V. A. – BALAŠTIKOVÁ, V. – HRDLIČKA, M. 2005. Problematika rizikového chování vývoje dětí a dospívajících: hlavní témata a implikace pro další výzkum. *Československá psychologie*, 6 (49), 524 – 539.

BONGERS, I. L. – KOOT, H. M. – VAN DER ENDE, J. – VERHULST, F. C. 2003. The normative development of child and adolescent problem behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 112(2), 179 – 192. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.112.2.179>.

ČEREŠNÍK, M. 2016a. Hraničná zóna. Rizikové správanie v dospievaní. Nitra: PF UKP, 2016. 178 s. ISBN 978-80-558-1011-9.

ČEREŠNÍK, M. 2016b. Osobnostné vlastnosti dospievajúcich v kontexte produkcie rizikového správania. In E. Maierová, L. Viktorová, M. Dolejš (Eds.) PhD. Existence VI. Výzkum vs. prax: Česko- slovensko psychologická konferencie (nejen) pro doktorandy a o doktorandech. Olomouc: UP v Olomouci, pp. 132 – 146.

Exchange prevention register EMCDDA [online]. Dostupné na internete: <https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange>.

GALLÁ, M. et al. 2005. Manuál efektívnej drogovej prevencie: vyd. Trimboš 2002, uprav. VÚDPaP, 2005.

GRESHAM, F. M. – ELLIOTT, S. N. – VANCE, M. J. – COOK, C. R. 2011. Comparability of the Social Skills Rating System to the Social Skills Improvement System: Content and psychometric comparisons across elementary and secondary age levels. *School Psychology Quarterly*, 26(1), 27 – 44. <https://doi.org/10.1037/a0022662>

HANULIAKOVÁ, J. et al. 2017. Stratégie tvorby bezpečnej školy. Praha: E-knihy jedou (e-kniha), 2017. 220 s. ISBN 978-80-751-2711-2.

HOLUBČÍKOVÁ, J. – BOSÁKOVÁ, L. 2019. Mapovanie zdravia a rizikového správania detí a adolescentov v Košickom regióne ako nástroj prevencie kriminality. HBSC-Slovensko – 2017/2018. Košice: Equilibria, s. r. o., 2019.

JESSOR, R. – DONOVAN, J. E. – COSTA, F. M. 1991. Beyond adolescence: Problem behavior and young adult development. Cambridge University Press.

Koncepcia boja proti radikalizácii a extrémizmu do roku 2024 [online]. Dostupné na internete: <https://rokovania.gov.sk/RVL/Material/25631/1>.

KOŽENÝ, J. – CSÉMY, L. – TIŠANSKÁ, L. 2008. Atributy sklonu ke kouření u patnáctiletých

adolescentů v roce 2006: explorační analýza. *Československá psychologie*, 52(3), 209 – 224.

KÖVÉROVÁ, E. 2022. Prejavy radikalizácie a extrémizmu v edukačnom aj poradenskom procese. Odborný postup v pedagogickej a poradenskej praxi [online]. Bratislava: VÚDPaP. Dostupné na: <https://vudpap.sk/wp-content/uploads/2022/06/Prejavy-radikalizacie-a-extremizmu-v-educačnom-aj-poradenskom-procese.pdf>

KRIŽO, V. – SMIKOVÁ, E. – TUROŠÍKOVÁ, A. 2014. Šikanovanie v škole. Bratislava: Raabe, 2014. 102 s. ISBN 978-80-8140-125-1.

MAGGS, J. L. – ALMEIDA, D. M. – GALAMBOS, N. L. 1995. Risky business: The paradoxical meaning of problem behavior for young adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 15(3), 344 – 362. <https://doi.org/10.1177/0272431695015003004>.

MIOVSKÝ, M. 2015. Historie a současné pojetí školské prevence rizikového chování v ČR. Část 1. (str. 17 – 34). In: MIOVSKÝ, M., SKÁCELOVÁ, L., ZAPLETALOVÁ, J. et al. Prevence rizikového chování ve školství. Druhé, přepracované a doplněné vydání. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze, 2015. ISBN 978-80-7422-391-4.

MIOVSKÝ, M. – SKÁCELOVÁ, L. – ZAPLETALOVÁ, J. – NOVÁK, P. (eds.). 2010. Primární prevence rizikového chování ve školství. Praha: Sdružení SCAN, Univerzita Karlova v Praze & Togga, 2010. 259 s. ISBN 978-80-87258-47-7.

MIOVSKÝ, M. – SKÁCELOVÁ, L. – ČABLOVÁ, L. 2012. Návrh doporučené struktury minimálního preventivního programu prevence rizikového chování pro základní školy. Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga, 2012. 109 s. ISBN 978-80-87258-74-3.

MRAZEK, P. J. – HAGGERTY, R. J. (Eds.). 1994. Reducing risks for mental disorders: Frontiers for preventive intervention research. National Academy Press.

Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti. Systémový přístup v prevenci užívání návykových látek: Co funguje a nefunguje v primární prevenci. Zaostřeno na drogy. 2/2007. Praha: Úřad vlády ČR. 12 str. ISSN 1214-1089.

NEVORALOVÁ, M. – ŠŤASTNÁ, L. 2013. Indikovaná primární prevence užívania návykových látok v praxi. *Adiktologie*, 13 (1), 24 – 37. ISSN 1213-3841.

NIELSEN SOBOTKOVA, V. et al. 2014. Rizikové a antisociální chování v adolescenci. Praha: Grada, 2014. 152 s. ISBN 978-80-24740-42-3.

OLŠAVSKÁ, O. 2014. Niektoré základné informácie k prevencii sociálnopatologických javov [online]. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2014. Dostupné na: [https://mpcedu.sk/sites/default/files/publikacie/olsavska\\_uz\\_1\\_1.pdf](https://mpcedu.sk/sites/default/files/publikacie/olsavska_uz_1_1.pdf).

PAVLAS MARTANOVÁ, V. 2015. Selektivní a indikovaná prevence. In: KALINA, K. et al.: *Klinická adiktologie*. 1. vydanie. Praha: Grada, 2015, s. 261 – 269. ISBN 978 -80-247-4331-8.

PAVLAS MARTANOVÁ, V. 2014. Cílové skupiny v primární prevenci rizikového chování [online]. [cit. 2021-09-20]. Dostupné na: <http://www.nuv.cz/t/co-je-skolska-primarni-prevence-rizikoveho-chovani/cilove-skupiny-v-primarni-prevenci-rizikoveho-chovani-1?highlightWords=martanov%C3%A1>.

European Society for Prevention Research (EUSPR). 2019. Position of the European Society



for Prevention Research on ineffective and potentially harmful approaches in substance use prevention. [cit. 20.9.2021]. Dostupné online: <https://euspr.org/wp-content/uploads/2019/10/Position-of-the-European-Society-for-Prevention-Research-on-ineffective-and-potentially-harmful-approaches-in-substance-use-prevention-long-version.pdf>

SCHULENBERG, J. – MAGGS, J. L. – HURRELMANN, K. (Eds.). 1997. Health risks and developmental transitions during adolescence. Cambridge University Press.

Slovenské stredisko pre ľudské práva. 2008. Rasizmus a xenofóbia medzi mladými ľuďmi na Slovensku. Výskumná správa. ISBN 978-80-89016-92-1.

SLUSSAREFF, M. 2022. Hry, siete a porno. Praha: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-7555-156-6.

SMIKOVÁ, E. – KOPÁNYIOVÁ, A. – VOJTOVÁ, Z. 2018. Záverečná správa z výskumnej úlohy: Rizikové správanie detí a mládeže v kontexte prevencie v školskom prostredí (P -152). 01/2017 – 12/2018.

Systémový prístup v prevenci užívání návykových látek – Co funguje a nefunguje v primární prevenci [online]. Zaostřeno na drogy, 2007, č. 2. Dostupné na: <http://icv.vlada.cz/assets/vydavatelstvi/periodicktisk/zaostreno-na-drogy-200902v2-www.pdf>

ŠAVRNOCHOVÁ, M. – HOLDOŠ, J. – ALMÁŠIOVÁ, A. 2020. Excesívne používanie internetu u adolescentov na Slovensku. 1. vyd. Banská Bystrica: Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici – Belianum, 2020. 176 s. ISBN 978-80-557-1798-2.

ŠIRŮČKOVÁ, M. 2010. Rizikové chování a jeho psychosociální souvislosti. In Miovský, M. et al. (Eds.) Primární prevence rizikového chování ve školství. Praha: Scan, s. 30 – 38.

ŠIRŮČKOVÁ, M. 2012. Rizikové chování. In M. Miovský et al. (Eds.) Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování. Praha: Togga, s. 127 – 132.