

Minimální preventivní program

1. ZÁKLADNÍ ÚDAJE O ŠKOLE

Název a adresa školy, pro kterou platí tento MPP	Základní škola, Praha 10, Švehlova 2900/12, příspěvková organizace Švehlova 2900/12, Praha 10, 106 00
Jméno a příjmení ředitele	Mgr. Eva Čuříková
Telefon na ředitele	272 652 023
E-mail na ředitele	zssvehlova@zssvehlova.cz

Jméno školního metodika prevence	Mgr. Petr Přerovský
Telefon	777 151 359
E-mail	prerovsky@zssvehlova.cz
Specializační studium	Ano
Realizátor vzdělávání	PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÁ PORADNA PRO PRAHU 1, 2 A 4

Jméno školního metodika prevence	Mgr. Martina Frýbortová
Telefon	
E-mail	frybortova@zssvehlova.cz
Specializační studium	Studuje

Jméno výchovného poradce	Mgr. Alžběta Suchanová
Telefon	777 691 449
E-mail	suchanova@zssvehlova.cz
Specializační studium	Ano
Realizátor vzdělávání	UNIVERZITA KARLOVA

Jméno školního psychologa	Mgr. Zuzana Šimková
Telefon	777 700 783
E-mail	simkova@zssvehlova.cz

Jméno školního spec. ped.	Mgr. Jitka Brunátová
Telefon	777 050 110
E-mail	brunatova@zssvehlova.cz

Jméno asistenta pro žáky s odlišným mat. jazykem	Tatiana Yemchenko
Telefon	777 052 330
E-mail	yemchenko@zssvehlova.cz

	Počet tříd	Počet žáků/studentů	Počet učitelů
ZŠ – I. stupeň	17	349	28
ZŠ - II. stupeň	10	226	25
Celkem učitelů na škole			41

2. STRUČNÁ ANALÝZA SITUACE

Škola se nachází v zeleni na severním okraji sídliště Zahradní Město. Je umístěna v klidném prostředí, je však snadno dostupná od hlavní komunikace, jež odděluje hustý pás zeleně a školní hřiště s umělým povrchem a běžeckým oválem. Hlavní budovu s jednotlivými třídami, sedmi odděleními školní družiny a kanceláři doplňuje pavilon s halou, školní jídelnou a dvěma tělocvičnami. Jako riziková místa se ukázaly prostory WC. Na škole je poměrně velký počet žáků cizinců, nejvíce pochází z Ukrajiny.

Škola se zapojuje do různých grantů a projektů (např. Rodiče vítáni, Prevence užívání návykových látek, Jeden svět na školách, Žákovský parlament, Seznamsebezpečne.cz). Také se zapojuje do vědomostních, hudebních, sportovních a výtvarných soutěží. Jezdí na školy v přírodě, výlety, exkurze, adaptační výjezdy. Existuje webová stránka školy a pro děti je přístupná schránka důvěry a informační nástěnky. Na škole také funguje školní poradenské pracoviště.

Průběžně monitorujeme dění v třídních kolektivech. A to formou pozorování a různých sociometrických nástrojů.

V září probíhá Adaptační výjezd pro žáky šestých ročníků.

V letošním školním roce budeme pracovat s výsledky kvantitativního šetření pod názvem Sociální klima ve třídách a rizikové chování žáků druhého stupně základních škol Prahy 10. V rámci pedagogického sboru se letos zaměříme na komplexní rozvoj pomocí seberozvojových seminářů Spokojená učitelka.

Také se konají pravidelná pracovní setkání metodiků prevence Prahy 10, která slouží ke zmapování situace na jednotlivých školách a sdílení příkladů dobré praxe.

Čerpáme také z doporučení Pražského centra primární prevence. Tato doporučení reagují na aktuální výzkumná data ze šetření rizikového chování a duševního zdraví žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze. Jeho cílem je poskytnout školám, Magistrátu HMP i dalším zřizovatelům škol a odborníkům v prevenci datově podložený obraz o stavu duševního zdraví, užívání návykových látek, šikany, rizik spojených s užíváním technologií a dalších forem rizikového chování u žáků pražských škol.

Z doporučení vyplývá:

Podpora wellbeingu a péče o duševní zdraví musí být výchozí perspektivou práce s dětmi v každém věku. Rozvoj wellbeingu a podpora duševního zdraví je integrální součástí prevence rizikového chování, protože řada projevů rizikového chování má přímou souvislost s duševním zdravím a pohodou žáka.

Podpora zdravého spánku.

Kvalitní spánek se prolíná mnoha oblastmi prevence rizikového chování a jeho nedostatek může souviset např. s nelátkovými závislostmi a užíváním technologií, zhoršenými vztahy ve třídě i vztahy doma a ovlivňovat zvládání stresu a náročných životních situací. Při plánování preventivních aktivit tak může být hledisko spánku dobrým vodítkem komplexnosti preventivního programu školy.

Rozvoj digitálního wellbeingu (jak užívat technologie bezpečně s ohledem na svou duševní pohodu) je, vzhledem k životnímu stylu dnešních dětí, jedním z klíčových prvků budování celkového wellbeingu.

Rozvoj dovedností pro život (strategií zvládnání stresu/copingových strategií atd.).

Péči o dobré vztahy ve třídě nestačí zajistit jednorázový program realizovaný externím poskytovatelem. Budování bezpečného klima, které se odráží ve fungování třídních kolektivů, je každodenním úkolem celé školy.

Budování důvěry v pedagogické pracovníky chápeme jako nezbytnou součást prevence a deescalace problémů, protože to, že žáci sami přijdou oznámit či konzultovat nějakou náročnou situaci, je často počáteční impuls pro řešení případů.

Podpora wellbeingu a péče o duševní zdraví učitelů a pracovníků škol patří pochopitelně také mezi klíčová témata podpory kvalitního školství. Vedle běžných výukových a výchovných činností, které jsou samy o sobě náročné, se dnes apeluje na pracovníky škol, zejména učitele, aby plnili celou řadu dalších rolí. Je proto nezbytné, aby pro pracovníky ve školách byla zároveň dostupná podpora wellbeingu, prevence syndromu vyhoření a zdroje pro okamžitou pomoc při akutním problému. Mezi ně může patřit např. rozvoj kolegiální podpory a systematická podpora od vedení školy, možnosti školního poradenského pracoviště směrem k pedagogům, využívání individuální, případové nebo týmové supervize, relaxační techniky, práce s dechem, mimopracovní odpočinek a rozvoj celoživotního wellbeingu. Pracovníkům školy jsou také dostupné telefonické linky a řada konzultačních míst (odborné poradny, neziskové organizace), na které je možné se obracet v případech profesní nejistoty. Podpora profesního rozvoje, vzdělávání, účast na seminářích, webinářích, konferencích či cílená vzdělávání pro sborovny jsou opět nástrojem, který pomáhá zvyšovat profesní jistotu.

Spolupráce.

Škola spolupracuje s MČ Praha 10, MHMP, kde se každoročně účastníme grantového řízení a z přidělených prostředků pokrýváme preventivní aktivity na naší škole. V letošním roce plánujeme spolupracovat hlavně s organizacemi Jules a Jim z. ú, Fórum pro prožitkové vzdělávání, Metaculture, ICP- Integrační centrum Praha, PPP Praha 10, PPP Praha 1, 2, 4, Městskou policií a Policií ČR a OSPOD a podobně, Pražským centrem primární prevence.

Pro sběr dalších informací použijeme nestandardizované dotazníky, jako jsou „Hádej kdo?“, pyramida, Jaká je naše třída apod. Budeme se snažit využít systém výkaznictví Preventivní-aktivity.cz Kliniky adiktologie.

Budeme také pokračovat v akcích zaměřených na eliminaci rizika spojeného s dopravní situací (Bezpečně na kole, návštěvy dopravního hřiště).

3. STANOVENÍ CÍLŮ MPP

Cíl:	Zvýšit informovanost pedagogů v problematice Prevence vzniku problémových vrstevnických skupin
Ukazatele dosažení cíle:	Počet proškolených pedagogů
Zdůvodnění cíle:	Zvýšení kompetencí zefektivňuje práci pedagogických pracovníků, zkvalitňuje výchovné působení na žáky.
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Cíl souvisí se zvyšováním profesní připravenosti pedagogického sboru.

Cíl:	Zvýšit informovanost pedagogů v problematice šikany a kyberšikany
Ukazatele dosažení cíle:	Počet proškolených pedagogů
Zdůvodnění cíle:	Zvýšení kompetencí zefektivňuje práci pedagogických pracovníků, zkvalitňuje výchovné působení na žáky. Je nezbytnou součástí psychohygieny.
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Cíl souvisí se zvyšováním profesní připravenosti pedagogického sboru.

Cíl:	Zvýšit informovanost pedagogů v problematice komunikace ve vztahově a emočně náročných situacích.
Ukazatele dosažení cíle:	Počet proškolených pedagogů
Zdůvodnění cíle:	Zvýšení kompetencí zefektivňuje práci pedagogických pracovníků, zkvalitňuje výchovné působení na žáky. Je nezbytnou součástí psychohygieny.
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Cíl souvisí se zvyšováním profesní připravenosti pedagogického sboru.

Cíl:	Zvýšit informovanost pedagogů v problematice práce s cizinci
Ukazatele dosažení cíle:	Počet proškolených pedagogů
Zdůvodnění cíle:	Zvýšení kompetencí zefektivňuje práci pedagogických pracovníků, zkvalitňuje výchovné působení na žáky. Je nezbytnou součástí psychohygieny.
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Cíl souvisí se zvyšováním profesní připravenosti pedagogického sboru.

Cíl:	Seznámit pedagogy s kompetencemi jednotlivých složek v oblasti rizikových jevů, zvláště v oblasti šikany
Ukazatele dosažení cíle:	Počet proškolených pedagogů

Zdůvodnění cíle:	Zvýšení kompetencí zefektivňuje práci pedagogických pracovníků, zkvalitňuje výchovné působení na žáky. Je nezbytnou součástí psychohygieny.
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Cíl souvisí se zvyšováním profesní připravenosti pedagogického sboru.

Cíl:	Předat žákům, rodičům, pedagogům základní informace o drogové problematice.
Ukazatele dosažení cíle:	Počet vzdělávacích programů na dané téma
Zdůvodnění cíle:	Přiměřená informovanost pomáhá redukovat rizikové chování
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Cíl zvýšit celkovou informovanost.

Cíl:	Předat žákům informace o problematice přistěhovalectví.
Ukazatele dosažení cíle:	Počet vzdělávacích programů na dané téma
Zdůvodnění cíle:	Přiměřená informovanost pomáhá redukovat rizikové chování
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Cíl zvýšit celkovou informovanost.

Cíl:	Zjišťovat postoj jednotlivých dětí k návykovým látkám a jiným druhům rizikového chování
Ukazatele dosažení cíle:	Počet šetření
Zdůvodnění cíle:	Informovanost učitelského sboru pomáhá zaměřit se na rizikovou oblast a redukovat rizikové chování.
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Cíl souvisí se zvyšováním profesní připravenosti pedagogického sboru.

Cíl:	Adaptovat kolektivy šestých ročníků po jejich přechodu na 2. stupeň
Ukazatele dosažení cíle:	Počet zúčastněných žáků
Zdůvodnění cíle:	Vytvořit bezpečné klima ve třídách.
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Cíl souvisí s celkovým bezpečím.

Cíl:	Stmelit kolektiv pedagogů po jeho rozšíření
Ukazatele dosažení cíle:	Počet zúčastněných pedagogů
Zdůvodnění cíle:	Zvýšení kompetencí zefektivňuje práci pedagogických pracovníků, zkvalitňuje výchovné působení na žáky.
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Cíl souvisí se zvyšováním profesní připravenosti pedagogického sboru.

Cíl:	Podpora učitelů zaměřená na prevenci syndromu vyhoření, psychohygienu každého dne a wellbeing
Ukazatele dosažení cíle:	Počet zúčastněných pedagogů
Zdůvodnění cíle:	Zlepšení psychohygieny učitelů.
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Cíl souvisí se zvyšováním profesní připravenosti pedagogického sboru.

Cíl:	Základy vedení krizového rozhovoru s dítětem a dospělým
Ukazatele dosažení cíle:	Proškolení členů ŠPP ve vedení krizového rozhovoru s dítětem a dospívajícím
Zdůvodnění cíle:	Zvýšení kompetencí ŠPP.
Návaznost na dlouhodobé cíle:	Cíl souvisí se zvyšováním profesní připravenosti ŠPP.

4. SKLADBA AKTIVIT MPP PRO JEDNOTLIVÉ CÍLOVÉ SKUPINY

a) Pedagogové

Název a odborné zaměření vzdělávání	SPOKOJENÁ UČITELKA
Stručná charakteristika	Cyklus seberozvojových seminářů
Realizátor/lektor	Coach for you, s.r.o.
Počet proškolených pedagogů	16
Počet hodin	40
Termín konání	ŠK. ROK 2024/2025

Název a odborné zaměření vzdělávání	PORADENSKÉ SLUŽBY PRO UČITELE
Stručná charakteristika	Individuální konzultace pro učitele žáků s výchovnými problémy
Realizátor/lektor	ŠKOLNÍ PORADENSKÉ PRACoviSTĚ
Počet proškolených pedagogů	DLE POTŘEBY
Počet hodin	DLE POTŘEBY
Termín konání	PRŮBĚŽNĚ

Název a odborné zaměření vzdělávání	SUPERVIZE ŘEDITELKY ŠKOLY
Stručná charakteristika	Supervizní setkání
Realizátor/lektor	Dle nabídky
Počet proškolených pedagogů	DLE POTŘEBY
Počet hodin	DLE POTŘEBY
Termín konání	ŠK. ROK 2024/2025

Název a odborné zaměření vzdělávání	PORADENSKÉ SLUŽBY SKUPINOVÁ SUPERVIZE ŠPP
Stručná charakteristika	Supervizní setkání
Realizátor/lektor	Dle nabídky
Počet proškolených pedagogů	DLE POTŘEBY
Počet hodin	DLE POTŘEBY
Termín konání	ŠK. ROK 2024/2025

Seznam je průběžně doplňován.

b) Žáci**Tematické bloky ve výuce, zaměřené na prevenci rizikového chování**

Ročník/pololetí	Předmět	Vzdělávací oblast	Téma	Časová dotace	Vyučující
1.	Tv	Psychohygiena	Aktivní odpočinek	dlouhodobě	Šuch/Čih/Pazd/Kram
1.	M	Rozvoj schopností poznávání	Cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění, cvičení dovednosti zapamatování	dlouhodobě	Šuch/Hře/Čih/Pazd
2.	M	Mezilidské vztahy	Mezilidské vztahy jako součást sociálního rozvoje každého jedince	dlouhodobě	Přev/Kram/Ber
2.	Hv	Rozvoj schopností poznávání	Skutečnost, zapojení emocí, spontánní projev, výraz při zpěvu	v bloku	Pal/Tyl
2.	Čj	Kooperace a kompetice	Vytváření dovedností ke zvládnutí atmosféry soutěže	dlouhodobě	Přev/Kram/Ber
2.	Časp	Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	Problém výběru	dlouhodobě	Přev/Kram/Ber
2.	Vv	Objevujeme Evropu a svět	Poznááme svou vlast	dlouhodobě	Přev/ Ber
2.	Aj	Etnický původ	Jaké bylo původní obyvatelstvo?	v bloku	Kvě/Rad/Škl
3.	Vv	Poznávání lidí	Povaha a emoce	2. h	Ber/Sla/Ban
3.	M	Kooperace a kompetice	Rozvoj dovedností pro zvládnutí atmosféry soutěží a konkurzů.	dlouhodobě	Sla/Pal/Nep/Ban
3.	Tv	Evropa a svět nás zajímá	Žáci jsou aktuálně informováni o významných evropských i světových soutěžích	dlouhodobě	Sla/Pal/Nep/Ban

3.	Aj	Objevujeme Evropu a svět	Vybarvování vlajek jednotlivých států	v bloku	Lov/Kvě/Nep
3.	Čj	Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení	Žáci odhadují podle nadpisu, o čem bude článek	v bloku	Slá/Pal/Nep/Ban
4.	Čj	Komunikace	Sdělování zážitků, vzájemné hodnocení vyprávěného	1. h	Orav/JechL/Such
4.	Hv	Sebepoznání a sebepojetí	Jaké pocity vyvolává hudba, jak působí, emoce (radost, smutek, klid...)	v bloku	Tyl/Hře
4.	Tv	Seberegulace a sebeorganizace	Pravidla fair play	dlouhodobě	Bnr/Inčk/Jon
4.	Aj	Kulturní diference	Typická jídla v Anglii	průběžně	Rad/Hoch
4.	Čj	Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality	Rozlišování bulvárních a informativních prvků	v bloku	Orav/JechL/Such
5.	Vv	Hodnoty, postoje, praktická etika	Návštěva výstavy	blok	Bič
5.	Čajs	Princip sociálního smíru a solidarity	Demokracie	v bloku	Hot/Kou
6.	Čj	Mezilidské vztahy	Vztahy ve společnosti: rodina, kolektiv	v bloku	Frý/Rad
6.	Vv	Mezilidské vztahy	Beseda na téma Egypt	projekt	Pře/Bič
6.	Z	Etnický původ	Etnický původ v EU	v bloku	Kou
6.	Aj	Kulturní diference	Školy v Anglii a ve Walesu	v bloku	Frý/Rad/Škl
6.	Čj	Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení	Vliv reklamy	v bloku	Frý/Rad

6.	Vkz	Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality	Reklamy týkající se zdraví	v bloku	Frý/Rad
7.	Tv	Sebepoznání a sebepojetí	Poznávání a sledování svých pohybových možností Srovnávání schopností mezi žáky	1. h	Tom/Žák
7.	Čj	Poznávání lidí	Besedy o četbě a knihách	dlouhodobě	Mot
7.	Z	Etnický původ	Rovnocennost všech etnických skupin a ras	v bloku	Kou/Jnčk
8.	Př	Psychohygienu	Zvládání stresu	1. h	Šim
8.	Tv	Psychohygienu	Pohyb je radost, pozitivní naladění mysli	v bloku	Tom/Žák
8.	Čj	Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality	Práce s vlastním názorem žáků	v bloku	Parv
9.	M	Seberegulace a sebeorganizace	Organizace vlastního času, plánování učení a studia	dlouhodobě	Ces
9.	Vv	Psychohygienu	Vytvoření novinové stránky o problémech mladých lidí	v bloku	Pře
9.	Časp	Kooperace a kompetice	„Naše budoucnost“ - prezentace a obhajoba, sebehodnocení	Projekt	Jnčk/Bič
9.	D	Princip sociálního smíru a solidarity	Charitativní organizace a jejich význam	v bloku	Parv
9.	Čj	Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality	Proslov, Diskuse, Úvaha, Fejeton	Průběžně	Mot

Specifická prevence

Název programu	Primární prevence Jules a Jim z. ú
Typ programu	Certifikovaný program všeobecné primární prevence
Stručná charakteristika programu	Základní filozofií programů je spolupráce se školou a spoluvytváření konkrétního programu potřebného pro danou dětskou populaci. Minimalizace sociálně-patologických jevů, posílení sebevědomí dětí, upevnění životních hodnot, podpora koheze třídního kolektivu, posílení zodpovědnosti.
Realizátor	Jules a Jim z. ú
Cílová skupina	Žáci 1. stupně
Počet žáků v programu	270
Počet hodin programu	13x4 hod.
Návaznost programu na cíle MPP	Ano
Ukazatele úspěšnosti	Počet proškolených tříd
Termín	Šk. rok 2024/25
Zodpovědná osoba	Mgr. Petr Přerovský a Mgr. Martina Frýbortová

Název programu	Primární prevence Jules a Jim z. ú
Typ programu	Certifikovaný program všeobecné primární prevence
Stručná charakteristika programu	Základní filozofií programů je spolupráce se školou a spoluvytváření konkrétního programu potřebného pro danou dětskou populaci. Minimalizace sociálně-patologických jevů, posílení sebevědomí dětí, upevnění životních hodnot, podpora koheze třídního kolektivu, posílení zodpovědnosti.
Realizátor	Jules a Jim z. ú
Cílová skupina	Žáci 2. stupně
Počet žáků v programu	226
Počet hodin programu	10x6 hod.
Návaznost programu na cíle MPP	Ano
Ukazatele úspěšnosti	Počet proškolených tříd
Termín	Šk. rok 2024/25
Zodpovědná osoba	Mgr. Petr Přerovský a Mgr. Martina Frýbortová

Název programu	FORUM PRO PROŽITKOVOU PEDAGOGIKU
Typ programu	Interaktivní představení
Stručná charakteristika programu	Zaměřujeme se primárně na využívání prostředků interaktivního edukativního divadla pro prevenci sociálně problematických jevů, jako

	<p>například šikany a kyberšikany, nedostatečné finanční gramotnosti, mentální anorexie či dětské obezity, domácího násilí apod.</p> <p>Spolupracujeme se zkušeným hereckým a lektorským týmem, který na základě dlouhodobé praxe ovládá techniky tzv. divadla fórum, strukturovaného dramatu a dalších nástrojů prožitkové pedagogiky.</p> <p>Jedná se přitom o ideální způsob, jak vzdělávání ve zmíněných oblastech v praxi realizovat.</p>
Realizátor	FORUM PRO PROŽITKOVOU PEDAGOGIKU
Cílová skupina	Žáci 2. stupně
Počet žáků v programu	2 třídy
Počet hodin programu	2x2 hod
Návaznost programu na cíle MPP	Ano
Ukazatele úspěšnosti	Počet proškolených tříd
Termín	Šk. rok 2024/25
Zodpovědná osoba	Mgr. Petr Přerovský a Mgr. Martina Frýbortová

Seznam je průběžně upravován dle nabídky.

c) Rodiče

Název programu	PORADENSKÉ SLUŽBY PRO RODIČE
Stručná charakteristika programu	PORADENSKÉ SLUŽBY
Realizátor	ŠKOLNÍ PORADENSKÉ PRACOVISŤE, ŠKOLSKÉ PORADENSKÉ PRACOVISŤE, PPP PRO PRAHU 10
Počet hodin programu	DLE POTŘEBY
Termín konání	PRŮBĚŽNĚ
Zodpovědná osoba	Mgr. Alžběta Suchanová

Pro pedagogické pracovníky je k dispozici: Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže (Dokument MŠMT č.j.: 21291/2010-28). Tento dokument, který využíváme při řešení jednotlivých situací ve školním prostředí je uložen ve sborovně ZŠ Švehlova v přihrádce PREVENCE.

Pro všechny pedagogické pracovníky je tak přístupný postup při preventivním zvládnutí těchto konkrétních situací:

Příloha č. 1: Návykové látky

Příloha č. 2: Rizikové chování v dopravě

Příloha č. 3: Poruchy příjmu potravy

Příloha č. 4: Alkohol

Příloha č. 5: Syndrom CAN

Příloha č. 6: Školní šikana

Příloha č. 7: Kyberšikana

Příloha č. 8: Homofobie

Příloha č. 9: Extremismus rasismus xenofobie antisemitismus

Příloha č. 10: Vandalismus

Příloha č. 11: Záškoláctví

Příloha č. 12: Krádeže

Příloha č. 13: Tabák

Příloha č. 14: Krizové situace spojené s násilím

Příloha č. 15: Netolismus

Příloha č. 16: Sebeпоškozování

Příloha č. 17: Nova náboženská hnutí

Příloha č. 18: Rizikové sexuální chování

Příloha č. 19: Příslušnost k subkulturám

Příloha č. 20: Domácí násilí

Příloha č. 21: Hazardní hraní

Příloha č. 22: Dodržování pravidel prevence vzniku problémových situací týkajících se žáků s PAS ve školách a školských zařízeních

Příloha č. 23 Příloha Krizový plán pro prevenci vzniku problémových situací týkajících se žáka s PAS

Příloha č. 24 Psychická krize / duševní onemocnění žáka

Příloha č. 25 Sebevražedné chování