**Hodnotící zpráva projektu Zdravý Kraj Vysočina za rok 2021**

Hodnotící zpráva obsahuje přehled aktivit, které přispěly ke zlepšování procesu místní Agendy 21 (MA21) na úrovni kraje za rok 2021. Tyto aktivity také vychází ze schváleného Plánu zlepšování MA21 na období 2021 a 2022 (viz [RK-09-2021-42](https://samosprava.kr-vysocina.cz/material/RK-09-2021-42)).

V roce 2021 byl Kraj Vysočina realizátorem místní Agendy 21 již 18. rokem a dosáhl dle národních Kritérií pro realizátory MA21 kategorie C. Na národní úrovni je Kraj Vysočina hodnocen jako jeden z nejúspěšnějších, neboť máme největší počet realizátorů v území (51), z nichž někteří také dosahují v hodnocení nejvyšších kategorií.

Místní Agenda 21 je na úrovni Kraje Vysočina realizována ve dvou základních liniích,
a to jednak směrem dovnitř (směrem do úřadu na zaměstnance a vedení Kraje Vysočina)
a směrem ven z úřadu (na veřejnost, NNO, podnikatelský sektor, školy a školská zařízení
a municipality kraje). Kraj na regionální úrovni koordinuje místní Agendy 21 měst, obcí, mikroregionů a spolků, poskytuje jim metodickou a finanční podporu pro zvyšování jejich kvality a zajišťuje propagaci jejich aktivit a výstupů.

1. **Obhájení Kategorie C a plnění vybraných ukazatelů Kategorie B – Kritéria MA21**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Úkoly vedoucí k naplnění návrhu** | **Indikátory** |
| 1. | Ve spolupráci s jednotlivými odbory naplnit kritéria kategorie „C“ a vybraná kritéria kategorie „B“ | Obhájení kategorie „C“ |
| 2. | Plnění vybraných indikátorů z metodiky UR pro kraje | Plnění vybraných indikátorů |

**Vyhodnocení:**

Do roku 2021 jsme vstupovali s Kategorií C, kterou jsme na konci roku dle požadovaných ukazatelů Informačního systému MA21 dokázali obhájit. Posun ke zkvalitnění procesu nastal plněním některých kritérií kategorie „B“ (pokročilí), a to:

**Kritérium 12**: Strategie UR města/obce nebo strategický plán rozvoje města/obce respektující principy UR – Strategie rozvoje Kraje Vysočina na období 2021 až 2027, která obsahuje principy MA21 v opatření 2.10 Kvalitní veřejná správa.

**Kritérium 15**: Stanovení a sledování vlastních indikátorů ke Strategii UR – zkvalitňování realizátorů v kraji, viz získání nejvyšší pokročilosti v Kategorii C\*\*\* Obce Bory a obhájení Kategorie A města Jihlavy a obce Křižánky.

**Kritérium 16**: Výměna zkušeností a přenos příkladů dobré praxe v oblasti MA21 – sdílení příkladů dobré praxe prostřednictvím webových stránek a facebookového profilu Zdravého Kraje Vysočina, sdílení dobré praxe mezi obcemi z Jihočekého a Jihomoravského kraje
ve spolupráci s Dolním Rakouskem v rámci projektu DigiVill, např. doplnění eMapy dobré praxe s příklady zapojování veřejnosti do veřejných aktivit obcí v česko-rakouském příhraničí.

**Kritérium 17**: po volbách do krajských zastupitelstev byl nově ustanoven Výbor pro rozvoj strategických projektů, životní prostředí a MA21, který se skládá ze 13 členů, zástupců veřejného, podnikatelského a neziskového sektoru. V roce 2021 se Výbor sešel 7x
a zápisy jsou přístupné na tamto odkazu [https://www.kr-vysocina.cz/vybor-pro-rozvoj-strategickych-projektu-zivotni-prostredi-a-ma-21-zapisy/ds-304877/archiv=0&p1=24900](https://www.kr-vysocina.cz/vybor-pro-rozvoj-strategickych-projektu-zivotni-prostredi-a-ma-21-zapisy/ds-304877/archiv%3D0%26p1%3D24900) .

Úroveň realizace těchto kritérií je také zveřejněna na [www.ma21.cenia.cz](http://www.ma21.cenia.cz).

1. **Zvyšování kvality realizace MA21 v obcích Kraje Vysočina**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Úkoly vedoucí k naplnění návrhu** | **Indikátory** |
| 1. | Motivace realizátorů prostřednictvím dotační podpory v rámci Fondu Vysočiny | Aktualizovaný dotační program |
| 2. | Metodická pomoc s realizací MA21 v obcích | Konzultace v obcích na místě |
| 3. | Spolupráce s místními experty v oblasti MA21 | Konzultace, metodická pomoc |
| 4. | Vzdělávání v oblasti MA21 | Počet proškolených osob |

**Vyhodnocení:**

Kraj je tvořen především vysokým počtem malých obcí, které nedisponují dostatečnými kapacitami pro realizaci MA21.

Kraj vnímá obce jako „důležité partnery“ v procesu rozvoje MA21 v regionu, a proto s obcemi spolupracuje a snaží se jednak zvýšit počet realizátorů MA21 na svém území, ale také i zvýšit kvalitu realizace tohoto procesu.

Tabulka 1 uvádí počet realizátorů MA21 v Kraji Vysočina k 10. 12. 2021 dle typů municipalit.

Tabulka

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Typ municipalit** | **Rok 2020** | **Rok 2021** |
| Kraj | 1 | 1 |
| Malá obec | 21 | 16 |
| Obec | 12 | 12 |
| Mikroregion | 3 | 3 |
| MAS | 4 | 3 |
| Ostatní subjekty | 16 | 16 |
| **celkem** | **57** | **51** |

Zdroj: www.ma21.cenia.cz

V rámci srovnání celkového počtu realizátorů jsme stále nejlepším krajem v České republice. I přes úbytek počtu především malých obcí, došlo na druhou stranu
ke zkvalitnění realizace procesu MA21, a to především u realizátorů ve vyšších kategoriích B a A. Ze 4 realizátorů, kteří MA21 realizují v kategorii A (nejvyšší), jsou
2 z našeho kraje (město Jihlava a obec Křižánky).

Konzultace s koordinátory MA21 v obcích našeho kraje je poskytována individuálně, dle jejich potřeb.

ad 1) **Motivace realizátorů prostřednictvím dotační podpory v rámci Fondu Vysočiny**

I když v rámci dotační politiky kraje nebyl program pro MA21 vyhlášen, kraj přesto podpořil žadatele z řad realizátorů MA21 prostřednictvím jiných dotačních titulů
z 29 programů vyhlášených v roce 2021 byly NNO, obce a školy možným příjemcem
v 28 z nich.

ad 2) **Metodická pomoc s realizací MA21 v obcích**

Koordinátorka Projektu Zdravý Kraj Vysočina a MA21 je v pravidelném kontaktu s koordinátory MA21 jednotlivých municipalit v regionu. Konzultace jsou poskytovány formou osobních konzultací na místě, telefonicky i prostřednictvím elektronické pošty v průběhu celého kalendářního roku. Další formou pomoci byly semináře a workshopy, které byly zaměřené na praktické plnění úkolů koordinátorů MA21 ať již z prostředků kraje, či financovaných z projektů.

ad 3) **Spolupráce s místními experty v oblasti MA21**

V rámci projektu DigiVill se realizátoři MA21 z území Kraje Vysočina účastnili školení zaměřeného na Kyberbezpečnost a na Práci na sociálních sítích.

ad 4) **Vzdělávání v oblasti MA21**

Dne 24. listopadu 2021 proběhla přednáška pro zájemce z Vysoké škole polytechnické Jihlava na téma Udržitelný rozvoj a aktivity Zdravého Kraje Vysočina za účasti
39 posluchačů.

1. **Medializace programu Zdravý Kraj Vysočina a MA21**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Úkoly vedoucí k naplnění návrhu** | **Indikátory** |
| 1. | Průběžná aktualizace webového portálu projektu Zdravý Kraj Vysočina a MA21 | Aktualizované www |
| 2. | Propagace aktivit prostřednictvím Facebooku | Počet příspěvků na FB |
| 3. | Propagace v tištěných a internetových médiích | Počet článků  |

**Vyhodnocení:**

ad 1) **Průběžná aktualizace webového portálu projektu Zdravý Kraj Vysočina
a MA21**

Informace o aktivitách Zdravého Kraje Vysočina a MA21 jsme průběžně aktualizovali na webových stránkách kraje, kde byly postupně zveřejňovány tiskové zprávy, pozvánky na akce a zápisy ze zasedání Výboru pro rozvoj strategických projektů, životní prostředí a MA21.

ad 2) **Propagace aktivit prostřednictvím Facebooku**

Na facebookovou stránku Zdravého Kraje Vysočina jsou umisťovány pozvánky
na jednotlivé akce, semináře a další akce s tématikou udržitelného rozvoje. Stránka slouží k propagaci těchto aktivit a snaží se oslovit především mladší generaci. Příspěvky jsou dostupné na <https://www.facebook.com/zdravykrajvysocina>.

ad 3) **Propagace v tištěných a internetových médiích**

V rámci programu Zdravý Kraj Vysočina a MA21 jsou důležité informace, aktuality, pozvánky, soutěže, ankety a zápisy vkládány na webové stránky [https://www.zdravykrajvysocina.cz](http://www.zdravykrajvysocina.cz/) a na facebookový profil <https://www.facebook.com/zdravykrajvysocina>. Facebookové stránky se snaží spíše oslovit mladší generaci, o to víc nás těší, že o ně projevují zájem i generace starší. Naše logo Zdravý Kraj Vysočina je šířeno na akcích pořádané krajem, ale i realizátory MA21 z území, které spadají do agendy MA21, např. Čistá Vysočina, Skutek roku, pozvánky na semináře v obcích, neziskového sektoru, aj. Aktivity Zdravého Kraje Vysočina byly také prezentovány na jihlavském Dnu zdraví.

1. **Realizace aktivit Programu Zdraví 2030 pro Kraj Vysočina na období 2021 − 2025 pro Kraj Vysočina a vyhodnocení aktivit Programu Zdraví 2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Úkoly vedoucí k naplnění návrhu** | **Indikátory** |
| 1. | Zrealizovat Konferenci k podpoře zdraví na školách Kraje Vysočina na aktuální témata | 2 konference |
| 2. | Propagace programu Škola podporující zdraví | Počet škol přijatých do sítě ŠPZ |
| 3. | Motivace Škol podporujících zdraví v Kraji Vysočina prostřednictvím dotační podpory v rámci Fondu Vysočina | Počet podpořených projektů a výše dotace  |
| 4. | Vyhodnocení koncepčního materiálu Program Zdraví 2020 (v roce 2021) | Zpracované vyhodnocení |
| 5. | Vyhodnocení Akčního plánu Programu Zdraví 2030 na období 2021-2025 pro Kraj Vysočina(v roce 2022) | Zpracované vyhodnocení - aktualizace |
| 6. | Podpora a realizace zdravotně preventivních projektů a akcí | Počet aktivit |
| 7. | Mediální podpora zdravotně preventivních projektů a akcí | Počet aktivit |

**Vyhodnocení:**

ad 1) **Zrealizovat Konferenci k podpoře zdraví na školách Kraje Vysočina na aktuální témata**

„Bezpečnost a zdraví, to nás ve škole baví!“. Hlavní téma konference v roce 2021 bylo Covid-19 a jeho psychický dopad na žáky a učitele, kyberbezpečnost, hygiena, význam a mýty očkování, zdravé stravování a pohyb. Konference se zúčastnilo 25 účastníků.

ad 2) **Propagace programu Škola podporující zdraví**

Propagace programu probíhá v rámci akcí Odboru regionálního rozvoje a Odboru školství, mládeže a sportu a informacemi na webových stránkách [www.zdravykrajvysocina.cz](http://www.zdravykrajvysocina.cz). Počet škol zapojených do programu ŠPZ je 52. Jedná se o nejvyšší počet realizátorů v mezikrajském srovnání.

ad 3) **Motivace Škol podporujících zdraví v Kraji Vysočina prostřednictvím dotační podpory v rámci Fondu Vysočina**

Školy měly možnost se zapojit do třech dotačních programů vyhlašovaných v rámci Fondu Vysočiny s celkovou alokací 7,7 mil. Kč.

ad 4) **Vyhodnocení koncepčního materiálu Program Zdraví 2020 (v roce 2021)**

V roce 2021 proběhlo poslední vyhodnocení Programu Zdraví 2020, který se tímto ukončil a nahradil ho nově zpracovaný Program Zdraví 2030 pro Kraj Vysočina
na období 2021 – 2025.

ad 5) **Vyhodnocení Akčního plánu Programu Zdraví 2030 na období 2021-2025 pro Kraj Vysočina (v roce 2022)**

Vyhodnocení roku 2021 Akčního Plánu Zdraví 2030 proběhne v průběhu roku 2022.

ad 6) **Podpora a realizace zdravotně preventivních projektů a akcí**

Kraj Vysočina dlouhodobě spolupracuje se Státním zdravotním ústavem, pracoviště Jihlava (SZÚ Jihlava). Společně jsme uspořádali Dny zdraví, konferenci pro zdravé školy zaměřenou na psychické dopady na žáky a učitele, mýty o očkování, kyberbezpečnost, hygienu, zdravé stravování a pohyb.

Byly podpořeny projekty realizované SZÚ Jihlava – Seminář Děti na startu a Mozaika zdraví zaměřené na pohyb a správnou péči o zdraví. Také byla podpořena distribuce Deníku školáka do škol (6 200 ks), který působivou formou poukazuje na správný životní styl, rizikové faktory zdraví a správnou prevenci nemocí.

14. října 2021 se uskutečnila 3. část z cyklu seminářů pro zástupce měst, obcí a krajů na téma Podpora zdraví ve Zdravých městech. Program byl zaměřen na prevenci závislostí dětí a mládeže.

ad 7) **Mediální podpora zdravotně preventivních projektů a akcí**

Zveřejňování tiskových zpráv ke konání zdravotně preventivních projektů a akcí v Novinách Kraje Vysočina, na webových stránkách kraje [www.zdravykrajvysocina.cz](http://www.zdravykrajvysocina.cz) a na facebookovém profilu Zdravý Kraj Vysočina.

1. **Zapojování mládeže**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Úkoly vedoucí k naplnění návrhu** | **Indikátory** |
| 1. | Zapojování mládeže do aktivit Zdravého kraje | Počet akcí |

**Vyhodnocení:**

ad 1) **Zapojování mládeže do aktivit Zdravého kraje**

Děti a mládež se zapojují v rámci akce Čistá Vysočina, které se v roce 2021 zúčastnilo téměř 13 tis. dobrovolníků.

Mládež, a především zástupci Rady studentů Kraje Vysočina, byla zapojena do konání Veřejného fóra Zdravého Kraje Vysočina. U kulatého stolu mladých vytipovali zástupci mládeže 11 problémů, z nichž 4 postoupily do závěrečného hlasování: Psychosociální pomoc pro starší děti a mladé dospělé v době omezení sociálních kontaktů; Zvyšování finanční gramotnosti studentů – prezentace tématu pro zájemce (online), ZŠ, SŠ; 1 den na praxi v zaměstnání; Oprava sítě silnic a dopravní infrastruktury v majetku kraje.

Na podzim byla uskutečněna v rámci předmětu Cestovního ruchu přednáška
na Vysoké škole polytechnické Jihlava na téma „Udržitelný rozvoj a aktivity Zdravého Kraje Vysočina a MA21“.

Kraj se také podílel na organizaci soutěže STARTupUJ na Vysočině zaměřené
na podporu inovativních podnikatelských projektů realizovaných či plánovaných v Kraji Vysočina u začínajících inovativních podnikatelů a zájemců o podnikání především ze strany mládeže. Přihlášeno bylo 11 projektů a zvítězily 3 - Měření koncentrací radonu prostřednictvím nástrojů IoT, inovativní motivační způsob vzdělávání v matematice
a aplikace podporující vzdělávání v oblasti finanční gramotnosti. Vítězové si odnesli finanční podporu ve výši 30 tis. Kč a také mentoring a poradenské služby od organizace CzechInvestu, státní příspěvkové organizace podřízené Ministerstvu průmyslu
a obchodu ČR.

1. **Pokračování ve sdílení dobré praxe z programu Gemeinde 21 v Dolním Rakousku a MA21 v Kraji Vysočina, Jihomoravském kraji a Jihočeském kraji**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Úkoly vedoucí k naplnění návrhu** | **Indikátory** |
| 1. | Realizace projektu přeshraniční spolupráce INTERREG V-A AT-CZ DigiVill  | Výstupy projektu |

**Vyhodnocení:**

ad 1) **Realizace projektu přeshraniční spolupráce INTERREG V-A AT-CZ DigiVill**

Dne 20. května 2021 proběhl online přeshraniční modul Vzdělávání v oblasti digitální gramotnosti v rámci projektu „Využití digitalizace ve veřejné správě“, kterého
se účastnilo 46 zástupců veřejné správy, obcí, neziskových organizací i veřejnosti. Tématem semináře byla kyberpezpečnost, bezpečné sdílení obsahu a reakce
na podvodné e-maily (telefony), správné zabezpečení počítače a mobilu (hesla, biometrika) a reakce na kybernetické útoky na veřejnou správu jak u nás, tak
i v Rakousku.

15. – 16. září proběhl prezenčně seminář na téma Sociální sítě za účasti 49 zájemců. Zde byl kladen důraz na zásadní kritéria pro úspěšnou komunikaci prostřednictvím sociálních sítí (Facebooku a Instagramu), správu nástrojů pro měření efektivity
a vyhodnocování práce na sociálních sítích.

1. **Vzdělávání v oblasti MA21 a UR**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Úkoly vedoucí k naplnění návrhu** | **Indikátory** |
| 1. | Akreditované školení koordinátora projektu Zdravý kraj a MA21 | Účast koordinátorky na akreditovaném školení |
| 2. | Seminář pro zaměstnance kraje a municipalit kraje, které realizují MA21 na téma strategické plánování, udržitelný rozvoj a MA21  | Počet účastníků |

**Vyhodnocení:**

ad 1) **Akreditované školení koordinátora projektu Zdravý kraj a MA21**

Koordinátorka Veronika Šoukalová se účastnila Základního školení koordinátorů k MA21 a akreditovaného školení od NSZM.

ad 2) **Seminář pro zaměstnance kraje a municipalit kraje, které realizují MA21 na téma strategické plánování, udržitelný rozvoj a MA21**

30. června proběhlo na Krajském úřadu Kraje Vysočina setkání zemědělců se zástupci Kraje Vysočina a Výzkumným ústavem bramborářským Havlíčkův Brod, s.r.o. Zemědělci, kteří hospodaří v oblasti vodní nádrže Švihov, se zapojili do pilotního projektu, který na základě dobrovolnosti řeší omezení postřiků, nebo používání šetrnějších chemických látek na ochranu rostlin. 18 zemědělských subjektů zapojených do projektu se zavázalo, že nebudou pěstovat stejné plodiny dva roky bezprostředně po sobě.

1. **Plánování s veřejností**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Úkoly vedoucí k naplnění návrhu** | **Indikátory** |
| 1. | Uspořádání Fóra Zdravého Kraje Vysočina 2021 | Počet účastníků |
| 2. | Zapojování veřejnosti do projednávání problémů a záměrů  | Účast odborné i laické veřejnosti na projednávání |

**Vyhodnocení:**

ad 1) **Uspořádání Fóra Zdravého Kraje Vysočina 2021**

Na jaře 2021 se uskutečnilo Veřejné fórum Zdravého Kraje Vysočina online formou. Fórum probíhalo ve dvou dnech za účasti téměř 170 zájemců z řad odborníků
i veřejnosti. Výslednými podněty se jednotlivé odbory budou zabývat následující dva

 roky. Mezi první tři nejvýznamnější témata účastníci vybrali podporu infrastruktury pro aktivní mobilitu, cestovní ruch a rekreaci (cyklostezky, cyklotrasy, integrační opatření pro cyklisty), výkup pozemků krajem ve zvláště chráněných územích a dalších přírodně cenných pozemků za účelem zajištění ochranářského managementu a zadržení vody

v krajině (budování zelené infrastruktury) a podporu prevence obezity v populaci jako rizikového faktoru řady onemocnění.

ad 2) **Zapojování veřejnosti do projednávání problémů a záměrů**

12. až 14. října se ve Žďáru nad Sázavou uskutečnila Národní konference Venkov 2021, které se účastnilo více jak 340 zástupců obcí, místních akčních skupin, zemědělců, podnikatelů na venkově a státní správy. Konferenci zorganizoval Spolek pro obnovu venkova ČR, Kraj Vysočina a Sdružení místních samospráv ČR. Hlavní témata konference byly inovace v zemědělství a spolupráce na venkově, klimatická změna a péče o krajinu, CLLD/LEADER a jeho budoucnost a rozvoj potenciálu venkova. Hlavními závěry konference je přijatá deklarace pro rozvoj venkova
a venkovského prostoru, která zdůraznila potřebu podporovat moderní technologie
a komplexní přístup k zemědělství 3.0, potřebu zajistit základní péči pro obyvatele venkova v dobré dojezdové vzdálenosti a současně motivovat mladé lidi pro život
na venkově, vnímat rizika i příležitosti klimatické změny a hospodaření s vodou.

1. **Aktivní zapojení do celostátních osvětových kampaní**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Úkoly vedoucí k naplnění návrhu** | **Indikátory** |
| 1. | Zapojování do celostátních kampaní | Počet kampaní |
| 2. | Intenzívní spolupráce se zapojenými organizacemi a veřejností, průběžné zlepšování propagace aktivit | Počet zapojených účastníků |

**Vyhodnocení:**

ad 1) **Zapojování do celostátních kampaní**

Aktivně jsme se zapojili do oslav Dne Země, kdy proběhl další ročník akce Čistá Vysočina, Dne Zdraví (byli jsme zapojení do organizace akce Jihlavské Dny zdraví), akce Do práce na kole (zapojeny byly opět týmy ze všech pěti okresních měst)
a Evropského týdne mobility.

ad 2) **Intenzívní spolupráce se zapojenými organizacemi a veřejností, průběžné zlepšování propagace aktivit**

Prostřednictvím facebookového profilu, který má několik stovek pravidelných sledujících, radiospoty Českého rozhlasu Vysočina k významným krajským kampaním (Čistá Vysočina, Skutek roku), články v regionálních a celostátních médiích, informační banner k Čisté Vysočině, který byl vystavován na všech akcích realizovaných pod hlavičkou Zdravého Kraje Vysočina, distribucí letáčků ke Zdravému Kraji Vysočina
a MA21 na Jihlavském dni zdraví a v rámci Evropského týdnu mobility.

1. **Realizace projektů a aktivit**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Aktivita** | **Termín** |
| 1. | Realizace projektu DigiVill v rámci Operačního programu Interreg V - A Rakousko – Česká republika 2014 – 2020 | Prosinec 2022 |
| 2. | Čistá Vysočina  | Duben 2021 |
| 4. | Skutek roku | Červen 2021 |
| 6. | Kulaté stoly | 2x 2021 |
| 7. | Konference k podpoře zdraví na školách Kraje Vysočina | Podzim 2021 |
| 8. | Dny zdraví | Podzim 2021 |
| 11. | Podpora a realizace zdravotně preventivních projektů a aktivit | 2021 |

Čistá Vysočina – 12. – 25. 4. 2021, 13tis. dobrovolníků, 71 tun sesbíraného odpadu

Skutek roku – 1. 1. – 11. 5. 2021, oceněno 11 osob - 4 fyzických a 7 právnických

Veřejné fórum Zdravého Kraje Vysočina – 29. – 30. 4. 2021, 170 účastníků,
11 nejvýznamnějších námětů pro další rozvoj kraje

Konference k podpoře zdraví na školách Kraje Vysočina – 3. 11. 2021, 25 účastníků, zástupců škol a vzdělávacích institucí

Seminář Sociální sítě - 15. – 16. září 2021, 49 účastníků, téma úspěšná komunikace prostřednictvím sociálních sítí

Mezinárodní seminář Kyberbezpečnost – 20. 5. 2021, 46 účastníků z Rakouska
a České republiky, téma bezpečné sdílení obsahu a reakce na podvodné e-maily (telefony), správné zabezpečení počítače a mobilu a reakce na kybernetické útoky