**Centrum pedagogicko – psychologického poradenstva a prevencie**

Námestie slobody 1657/13, 020 01 Púchov,

č.t. : 042/4632 849, e-mail: info@poradnapuchov.sk

# **Ponukový list preventívnych aktivít CPPPaP Púchov**

# **pre školský rok 2022/2023**

Milí kolegovia, i v tomto školskom roku Vám a Vašim žiakom ponúkame možnosť absolvovať **preventívne aktivity a programy**, ktoré sú určené pre predškolákov, žiakov základných škôl, študentov stredných škôl, pedagógov a odborných zamestnancov. **Pripravili sme pre Vás ponuku**,avšak aj z minulých skúseností viete, že **aktivity a programy sa snažíme vždy prispôsobiť na mieru** potrebám a témam, s ktorými sa stretávate.

**Žiadosť (formulár)** o preventívne aktivity a aktivity pre PZ a OZ, **nájdete na našej webovej stránke** [www.poradnapuchov.sk](http://www.poradnapuchov.sk) (v sekcii „Tlačivá a žiadosti“) **a je možné ich** zasielať prostredníctvom emailu, poštou, alebo priniesť osobne. **Žiadosti o skupinové aktivity pre žiakov prosíme zaslať najneskôr do 7.10.2022. V prípade krízovej udalosti alebo neodkladných záležitostí,** kedykoľvek v priebehu školského roka.

Budeme sa snažiť uspokojiť záujem všetkých škôl, no samotná realizácia a určenie termínov, bude korigované v závislosti od personálnych a časových kapacít odborných zamestnancov. **Prosíme, aby ste pri objednávaní jednorazových preventívnych aktivít preverili, či daná trieda neabsolvovala tematicky podobnú aktivitu v predchádzajúcom školskom období** (v rámci stupňa).

**PREVENTÍVNO- VÝCHOVNÉ AKTIVITY**

Ponúkané aktivity realizujeme väčšinou formou jednorazových besied. V rámci týchto stretnutí sa zameriavame najmä na formovanie názorov a postojov žiakov k rizikovému správaniu, zvýšenie informovanosti, zvládanie záťažových situácií, ale i nastavenie hodnôt a kultúry záujmu, sociálnej akceptácie a spolupráce. Dĺžka trvania jednotlivých stretnutí je zvyčajne 2 vyučovacie hodiny, pri mladších žiakoch 1 vyučovaciu hodinu. Jednorazové stretnutia so žiakmi pokrývajú oblasť univerzálnej prevencie, osvety a screeningu patologických javov.

**Tematické okruhy pre MŠ:**

* **Prevencia sexuálneho zneužívania: Kiko a ruka** – aktivita zameraná na primárnu prevenciu v oblasti sexuálneho zneužívania detí (1 vyučovacia hodina 35 - 45 min.) max. 15 detí/skupina predškoláci

**Tematické okruhy pre I. stupeň:**

* **Prevencia sexuálneho zneužívania: Kiko a ruka** (1. roč. )– vzdelávacia aktivita zameraná na primárnu prevenciu v oblasti sexuálneho zneužívania detí; (35 - 45 min.)
* **Ja a moja trieda** (1. - 2. roč.) – aktivita zameraná na podporu vzťahov, komunikácie, vzájomnej spolupráce a sebapoznania zážitkovou formou (1 vyuč. hodina)
* **Ako si poradiť so šikanovaním** (2. – 4. roč.) – jednorazová aktivita zameraná na identifikovanie základných prvkov šikanovania a získanie náhľadu, ako možno reagovať v prípade, že sa stanú svedkami alebo obeťou šikany; screening potenciálnych obetí a agresorov (2 vyuč. hodiny)
* **Digitálne zvyky** (3. roč.) – aktivita zameraná na podporu primeraného používania IKT technológií a užitočných návykov, vedenie k zodpovednosti za svoje správanie (2 vyuč. hodiny)
* **Ja a sociálne siete** (4. roč.) - aktivita zameraná na prevenciu zneužívania osobných údajov na soc. sieťach a bezpečné používanie sociálnych sietí (2 vyuč. hodiny)
* **Nenič svoje múdre telo** (3. - 4. roč.) - aktivita zameraná na osvetu zdravého životného štýlu a predchádzanie rizikovému správaniu (1-2 vyuč. hodiny)

**Tematické okruhy pre II. stupeň ZŠ**

* **Ja na sociálnej sieti** (5. - 6. roč. )- aktivita zameraná na prevenciu zneužívania osobných údajov na soc. sieťach, ochranu užívateľov pred ich nástrahami a primeranú sebaprezentáciu (2 vyuč. hodiny)
* **Kritické myslenie** (5. – 7. roč.) – aktivita zameraná na podporu myslenia v súvislostiach, overovania informácií v online svete, identifikovanie základných znakov porušenia etických princípov (2 vyuč. hodiny)
* **Nenávistné prejavy a kyberšikanovanie** (7. - 9.roč.) - aktivita zameraná na identifikovanie rizikového správania, formovanie vlastných postojov k takému správaniu, zvýšenie povedomia o dôležitosti nulovej tolerancie voči prejavom nenávisti, informovanie o možnostiach riešenia (2 vyuč. hodiny)
* **Predsudky medzi nami\*** (7. - 9. roč.)- aktivita zameraná na uvedomovanie si predsudkov voči odlišnostiam iných, ponuka iného uhla pohľadu, formovanie postojov akceptácie a rešpektovania jedinečnosti každého z nás (2 vyuč. hodiny)

 \* využiteľné aj v oblasti multikulturálnej výchovy

* **Prevencia látkový závislostí** – drogy, alkohol, cigarety (8. - 9. roč.) – beseda zameraná na prevenciu rizikového správania i závislostí a podporu zdravého životného štýlu (2 vyuč. hodiny)
* **Príprava na povolanie - Moja kariérna cesta I.** (8. roč.) - zamerané na profesijnú orientáciu a 1. voľbu povolania (2x 2 vyuč. hodiny)
* **Príprava na povolanie - Moja kariérna cesta II.** (9. roč.) - zamerané na profesijnú orientáciu a voľbu budúceho povolania (2 vyuč. hodiny + individuálna konzultácia)
* **Sama sebou** (8. a 9. roč.) – beseda zameraná na prevenciu porúch príjmu potravy, zdravý životný štýl a podporu pozitívneho vnímania seba (2 vyuč. hodiny)
* **Obchodovanie s ľuďmi** (9. roč.)– preventívna aktivita zameraná na problematiku hľadania práce a brigád v zahraničí, bezpečného cestovania a ochrany pred zneužitím (2 vyuč. hodiny )
* **Triedny kompas –** účinná sociometrická metóda, ktorá triednemu učiteľovi, ak ho používa uvážene a citlivo, môže pomôcť optimalizovať vedenie triedy a prácu s ňou (1 vyuč. hodina administrovanie dotazníka žiakmi + konzultácia s triednym učiteľom 1 vyuč. hodinu)

**Tematické okruhy pre SŠ**

* **Adaptácia v novej triede** (pre 1. roč. SŠ/prima GYM) – aktivita zameraná na spoznávanie sa, podporu vytvárania vzťahov a spolupráce v skupine (1x 2 vyuč. hodiny)
* **Zvládanie stresu\*** - aktivita zameraná na identifikáciu zdrojov stresu, nácvik zvládania stresu a konštruktívne formy riešenia stresových situácií (časová dotácia 1-2 vyuč. hodiny);

\* odkomunikovanie tejto témy si vyžaduje určitú vnútornú motiváciu študentov, odporúčame dať študentom možnosť sa prihlásiť/neprihlásiť

* **Ako nezažiť násilie vo vzťahu** - aktivita zameraná na prevenciu v oblasti násilia párových vzťahov (2 vyuč. hodiny)
* **Predsudky medzi nami** -aktivita zameraná na uvedomovanie si predsudkov voči odlišnostiam iných, podporovanie záujmu prijímať sa navzájom, spolupracovať, ale aj rozvíjať postoje v oblasti multikulturálnej výchovy (2 vyuč. hodiny)
* **Obchodovanie s ľuďmi** – preventívna aktivita zameraná na problematiku hľadania práce a brigád v zahraničí, bezpečného cestovania a ochrany pred zneužitím (2 vyuč. hodiny ); Aktivita je uskutočňovaná v spolupráci s Informačnou kanceláriou MV SR Trenčín.
* **Profesijné poradenstvo pre študentov SŠ** – zamerané na voľbu profilových predmetov a výber VŠ (2 vyuč. hodiny)

**Témy realizované v spolupráci s OZ Tlakový hrniec:**

* **Neplánované tehotenstvo** – beseda zameraná na ujasnenie postojov k sexuálnemu životu a ich priamej zodpovednosti za možné následky (cca 60 min.)
* **O škodlivosti porna** –beseda zameraná na škodlivé vplyvy pornopriemyslu, vplyv na partnerské vzťahy a vlastné sebavnímanie (cca 60 min.)
* **Manželstvo** – beseda o téme, ako si hľadať správneho partnera, či je sobáš len „kus papiera“ a čo je pre vzťahy toxické (cca 60 min.)

**PREVENTÍVNE PROGRAMY**

Pri preventívnych programoch ide o prevenciu indikovanú. Cieľom stretnutí je eliminovať nežiadúce správanie, rozvíjať komunikačné a sociálne zručnosti s využitím zážitkových hier, sebaskúsenostných aktivít a nácvikov správania, v neformálnej priateľskej atmosfére. Pri voľbe preventívneho programu treba rátať s vyššou časovou náročnosťou, ale pridanou hodnotou je vyššia efektivita tejto práce. Je tvorený z 3-6 opakovaných stretnutí v rozsahu 2 vyučovacích hodín s frekvenciou stretávania á 2 týždne.

* **Spolužiaci kamarátmi** ( 2. - 4. roč.) – preventívny program zameraný na budovanie zručností pre zvládanie zložitých pocitov, rozvíjanie empatie, učenie sa reagovať na bežné každodenné situácie medzi rovesníkmi, hľadanie vlastných spôsobov ako sa cítiť lepšie a neubližovať iným alebo sebe. (Rozsah: 5 stretnutí x 2 vyuč. hodiny s frekvenciou á 2 týždne)
* **Akí sme ?** (5. - 7. roč.) – preventívny program zameraný na rozvíjanie sociálnych kompetencií žiakov, nenásilnú komunikáciu, podporu spolupráce a vzťahy v skupine (Rozsah: 4-5 stretnutí x 2 vyuč. hodiny s frekvenciou á 2 týždne + individuálna konzultácia s učiteľom)
* **Emócie – dá sa im veriť?** (7. - 9. roč.) – preventívny program zameraný na porozumenie svojmu prežívaniu a náladám a možnosti ich konštruktívneho zvládania. Témy: hnev-pokoj, smútok/depresia - radosť, hanba a vina - sebahodnota, šťastie a spokojnosť. Max. počet žiakov 20; v prípade väčšieho počtu je potrebné rozdeliť triedu na 2 skupiny. Prednosť dostanú školy, ktoré nemajú školského psychológa. (Rozsah: 4x2 vyuč. hodiny).

**AKTIVITY PRE PEDAGÓGOV A PODPORNÉ TÍMY MŠ, ZŠ, SŠ**

* **Adaptácia v MŠ** (A. Kotlasová)
* **Beseda pre asistentov pedagóga** ( I. Smahová, Z. Francúzová)
* **Problematika individuálnej integrácie detí a žiakov** (I. Smahová, Z. Francúzová)
* **Tvorba IVVP** (I. Smahová, Z. Francúzová)
* **Ťažkosti v školskom výkone** (A. Kotlasová)
* **Supervízna podpora -** supervízia ponúka možnosť reflektovania vlastnej práce, pomáha nachádzať lepšie porozumenie a získať viacero pohľadov, ako riešiť problematické situácie v bezpečnom a konštruktívnom prostredí. Môže byť realizovaná individuálne alebo skupinovo, v trvaní 50-90 minút, jednorazovo alebo formou pravidelných stretnutí podľa dohody. (G. Šišková)
* **Konzultácie s multidisciplinárnymi tímami** – konzultácie pre podporné tímy, ktoré sú tvorené z odborných zamestnancov škôl

**PREDNÁŠKY PRE RODIČOV**

* **Pripravení na školu?** – čo by mal vedieť budúci prvák (A. Kotlasová, I. Smahová, Z. Francúzová)
* **Problémy s adaptáciou v školskom prostredí** ( A. Kotlasová)

Tím pracovníkov CPPPaP Púchov