

Ponuka preventívno-výchovných besied a aktivít

Besedy:

- všetky besedy realizujeme kombináciou informácií a zážitkových aktivít
- väčšina besied je realizovaná cez 1 vyučovaciu hodinu, iba pri téme *obchodovania s ľuďmi* je možná jedno aj dvojhodinová dotácia vyučovacích hodín

Témy:

Zdravé vzťahy

- cieľom je podporiť zdravé vzťahy v triede
- deti vedieme k uvedomeniu si skutočnosti, že to, ako sa ja správam k iným, má dopad na to, ako sa budú cítiť a aká atmosféra bude v triede panovať
- v téme kombinujeme príbehy zo života detí, hry a informácie o tom, čo vo vzťahoch ubližuje a čo podporuje dobré vzťahy medzi spolužiakmi
- téma je vhodná pre žiakov 1.stupňa

Ako sa upokojiť

NOVÉ!

- cieľom je ukázať deťom dôležitosť pokoja v triede - k čomu slúži, prečo ho potrebujeme a ukázať deťom možnosti, ako sa môžu upokojiť
- deti si osvoja spôsoby upokojenia sa v triede, nacvičia si jednotlivé techniky upokojenia
- v téme kombinujeme nácvik relaxačných techník s pracovným listom – tajničkou a rozprávaním
- téma je vhodná pre žiakov 1.stupňa (od 2.ročníka)

Tolerancia

- cieľom je rozvinúť empatiu a toleranciu detí voči sebe navzájom, rozšíriť akceptáciu voči rozdielnosti medzi žiakmi a uvedomiť si viac podobnosti, ktoré nás spájajú
- prostredníctvom aktivít sa deti učia identifikovať svoje emócie a snažia sa vžiť do prežívania iných detí v rôznych životných situáciách
- podporuje sa rovnocennosť medzi deťmi a zamedzuje sa nerovnoprávnemu postaveniu nadradený: podradený
- beseda je vhodná pre žiakov od 3.ročníka ZŠ cez 2.stupeň až po žiakov SŠ a SOU

Práva detí

- cieľom besedy je poukázať na práva detí, cez príbehy detí hľadať, ktoré práva v nich boli porušené, rozšíriť empatiu a poukázať na pocity a potreby detí, byť citlivý k tematike fyzického, psychického, sexuálneho násillia páchaného na deťoch
- zmyslom besedy je poukázať na rovnocennosť všetkých detí bez ohľadu na rozdiely, ktoré medzi deťmi sú
- beseda je vhodná pre žiakov od 1.ročníka ZŠ až po SŠ a SOU – vždy sú obsah a podoba prispôbené veku žiakov

Duševné zdravie

- cieľom je hovoriť s deťmi o téme duševného zdravia i o téme duševných chorôb a sebapoškodzovania.
- hovoríme so žiakmi o tom, čo je potrebné k dosiahnutiu duševnej rovnováhy, čo ju môže narušiť, ako sa starať o duševné zdravie, aké zásady dodržiavať, aby sme boli duševne zdraví.
- súčasťou besedy je aj rozšírenie tolerancie žiakov voči ľuďom, ktorí sú duševne chorí i voči spolužiakom s rôznymi handicapmi.
- téma je vhodná pre žiakov 2.stupňa, po prispôbení od 3.ročníka ZŠ a pre SŠ a SOU

Šikanovanie

- prostredníctvom kvízu žiaci majú možnosť posúdiť, čo je a čo nie je šikanovanie
- cieľom je informovať žiakov o tom, kde je hranica – čo je a čo nie je šikanovaním (znaky šikanovania), účastníci šikanovania – obeť, agresor, svedkovia – pre rozvoj empatie voči obetiam
- beseda hovorí jasné nie šikanovaniu a podporuje rovnocennosť vo vzťahoch
- beseda je vhodná pre žiakov od 3.ročníka ZŠ a pre SŠ a SOU

Kyberšikanovanie

- cieľom je informovať žiakov o špecifikách kyberšikanovania, o jeho rôznych formách i o spôsoboch, ako sa kyberšikanovaniu brániť, prípadne čo urobiť, ak sa stanete obeťou kyberšikanovania
- beseda hovorí jasné nie kyberšikanovaniu a podporuje rovnocennosť vo vzťahoch
- beseda je vhodná pre žiakov 2.stupňa ZŠ a pre SŠ a SOU

Riziká internetu

- cieľom je uviesť si riziká, ktoré deťom na internete hrozia a uviesť proces opatrného a zodpovedného narábania s informáciami a stránkami na internete
- cez filmy, osobné skúsenosti upozorňujeme deti na nebezpečenstvo prezrádzania hesiel, krádeží identity, stretávania sa a chatovania s neznámymi ľuďmi, na nebezpečenstvo pedofílie, na nebezpečenstvo prezrádzania dôverných informácií
- beseda je vhodná pre žiakov 2.stupňa, žiakov SŠ a SOU

Počítačové hry

- cieľom besedy je uviesť si, aký vplyv majú počítačové hry na zdravie, psychiku, kontakty s inými ľuďmi, upozorniť ich na rozdiel medzi fikciou a realitou i na dopad, aký majú počítačové hry pri nadmernom hraní na dieťa
- beseda je vhodná pre žiakov od 2.ročníka ZŠ, aj pre rodičov

Závislosti

- cieľom je informovať žiakov o procese vzniku závislostí i o podpore procesu rozhodovania v prospech zdravia
- prostredníctvom informácií, skúmania, uvažovania a hier sa deti dozvedia zaujímavosti o tom, kedy človek je a kedy ešte nie je závislý (znaky závislosti), na čom všetkom môžeme byť závislí (rôzne formy závislostí)
- so žiakmi hovoríme o príčinách, prečo sa ľudia stávajú závislými i o spôsoboch, ako predísť závislostiam a o kľúčovej role rozhodovania
- ak je to nutné, hovoríme o špecifikách závislostí na fajčení, alkohole, marihuane a pervitíne, na hracích automatoch ...
- beseda je vhodná pre žiakov 4.roč., pre žiakov 2.stupňa a pre žiakov SŠ a SOU

Poruchy príjmu potravy

- cieľom je upozorniť žiakov na možné poruchy príjmu potravy – mentálnu anorexiu, mentálnu bulímiu a mentálnu bigorexiu – ich znaky, proces, akým človek upadá do závislostí na prijímaní či neprijímaní potravy a podporiť zdravý životný štýl a zdravé stravovacie návyky
- je možné to rozdeliť, u dievčat hovoríme skôr o mentálnej anorexii a mentálnej bulímii, u chlapcov skôr o mentálnej bigorexii a nebezpečenstve užívania steroidov
- beseda je vhodná pre žiakov 8. a 9.ročníka ZŠ a pre žiakov SŠ a SOU

Dospievanie

- cieľom je pomôcť žiakom pochopiť a akceptovať dospievanie ako súčasť zrenia, akceptovať spolužiakov v rôznych stupňoch dozrievania
- žiaci si uvedomia, ako dospievanie ovplyvňuje 4 základné oblasti ich vývinu: prijímanie samého seba, vzťahy s dospelými, vzťahy s rovesníkmi, prípravu na povolanie
- beseda je vhodná pre žiakov 7.-9.ročníka ZŠ

Partnerské vzťahy

- cieľom besedy je hovoriť so žiakmi o rozdieloch medzi chlapcami a dievčatami a o znakoch zdravého partnerského vzťahu
- prostredníctvom aktivít a rozhovorov v bezpečnej atmosfére hovoríme so žiakmi o základoch vzťahu, o tom, ako sa vzťahy vytvárajú, čím sa vyznačuje zdravý a nezdravý (nefunkčný, patologický) partnerský vzťah i o spôsoboch, akými sa zdravý vzťah buduje (dôvera, komunikácia, úprimnosť, prítlačivosť), o rizikách predčasného sexu, o AIDS a HIV víruse
- beseda je vhodná pre žiakov 8.a 9.roč.ZŠ a pre žiakov SŠ a SOU

Dotyky a hranice

- cieľom besedy je hovoriť so žiakmi otvorene o dotykoch príjemných, nepríjemných, o rozdielnostiach v dotýkaní sa medzi chlapcami-dievčatami, u malých detí – u pubescentov, o rozdielnostiach v pravidlách ohľadom dotykov, o stanovovaní osobných hraníc, o možnosti povedať nie, ak mi je niečo nepríjemné
- beseda podporuje slobodu detí byť vnímavý voči sebe i voči iným, vnímať hranice svojho tela i tela iných a ako taká je prevenciou pred sexuálnym zneužívaním
- beseda je vhodná pre žiakov 3.-9.ročníka ZŠ

Obchodovanie s ľuďmi

- cieľom besedy je upozorniť na fenomén obchodovania s ľuďmi – aby žiaci vedeli rozpoznať charakteristiky obchodovania, formy zneužívania, spôsoby, akými dochádza k získavaniu obetí, aby sa naučili na čo si dať pozor pred cestou do zahraničia i počas nej
- zmyslom besedy je aj informovať žiakov o inštitúciách, na ktoré sa môžu obrátiť a kde môžu hľadať pomoc pred cestou do zahraničia i počas nej (pri ponúkaní brigád a prác v zahraničí)
- beseda je vhodná pre žiakov 9.roč. a pre SŠ a SOU

Štýly učenia

- cieľom besedy je, aby deti rozpoznali svoj štýl učenia: zrakovo – slovný, zrakovo-obrazový, sluchový, pohybový, aby vedeli, čím sa ich štýl učenia vyznačuje a akými spôsobmi sa majú učiť, aby akceptovali svoj učebný štýl a pomohli si pri učení
- beseda tiež pojednáva o dôležitosti motivácie (prečo sa učíme), udržiavaní pozornosti a pamäte
- beseda je určená pre žiakov 7.-9.ročníka ZŠ, žiakov SŠ a SOU

Komunikácia a riešenie konfliktov

- cieľom je poukázať na to, čo patrí a nepatrí do zdravej komunikácie, aké bariéry sa môžu v komunikácii vyskytnúť, prípadne ako na tieto bariéry reagovať a čím ich možno spriechodniť
- beseda poukazuje aj na skresľovanie informácií a nebezpečenstvo šírenia klebiet
- u starších žiakov je možné rozšíriť besedu ešte o skúmanie rôznych štýlov riešenia konfliktov v stresových situáciách – o ich rozpoznanie u seba i o načrtnutie možností, ako zdravým spôsobom prelomiť komunikačné bariéry
- beseda je vhodná pre žiakov od 5.roč.ZŠ až po SŠ a SOU

Rovesnícka mediácia

NOVÉ!

- cieľom je podporiť sociálne zručnosti detí vlastnými silami vyriešiť konflikty medzi sebou a porozumieť si
- rozvíja možnosti aktívneho počúvania a riešenia konfliktov
- beseda je vhodná pre žiakov 2.stupňa

[Okrem besied na oddelení prevencie ponúkame aj výcvikové skupiny a preventívne programy.](#)

Výcvikové skupiny:

- ide o prácu s triedami, v ktorých už je prítomný nejaký sociálno-patologický jav (náznaky šikanovania, nedobré vzťahy v triede, odsudzovanie, neslušné a ponižujúce výrazy v komunikácii...)
- obsahujú 3-4 na seba nadväzujúce stretnutia, na ktorých sa venujeme podpore vzťahov, rozvíjaniu empatie, podpore tolerancie a kooperácie medzi žiakmi
- obsah každej výcvikovej skupiny zameriavame na potreby konkrétnej triedy a podľa povahy ťažkostí

Preventívne programy:

- ide o prácu s triedami, kde chce škola podporiť vhodné a zdravé fungovanie vo vzťahoch medzi žiakmi, (preventívne aj v triedach, kde sa problémy nevyskytujú), kde sa rozvíjajú sociálne kompetencie a zručnosti žiakov (tolerancia, empatia, efektívna komunikácia, riešenie konfliktov, zvládanie hnevu...) - akreditované MŠ SR: Druhý krok (pred tým známe ako Srdce na dlani) a Povedz to priamo
- ide o prácu s triedami, v ktorých sa objavili nežiadúce javy správania a vzťahové problémy vážnejšieho charakteru (pri rozdrobení tried na podskupiny, pri šikanovaní, pri efekte napodobňovania rovesníkov v nevhodnom správaní a podliehaní tlaku skupiny, pri nevhodnom riešení konfliktov, nerešpektovanie autorít ...)
- obsahujú minimálne 5, optimálne 7 a viac na seba nadväzujúcich stretnutí, na ktorých sa venujeme podpore vzťahov, rozvíjaniu empatie, podpore tolerancie a kooperácie medzi žiakmi, na rešpektovanie seba i iných rovesníkov a dospelých, na podporu akceptácie inakosti medzi deťmi
Obsah každého preventívneho programu zameriavame na potreby konkrétnej triedy a podľa povahy ťažkostí (selektívny preventívny program)

Preventívny program zameraný na rizikové správanie dospelých vo vzťahu k sebaoponímaniu a body imidžu

NOVÉ!

- cieľom programu je podporiť pozitívne sebaoponímanie a zdravý body imidž dospelých
- program slúži aj ako podpora prevencie porúch príjmu potravy: mentálnej bulímie, anorexie, bigorexie, ortorexie
- obsahuje 5 stretnutí, na ktorých hovoríme o varovných príznakoch v sebaoponímaní a chápaní body imidžu, o podpore a pomoci rodiny, učiteľov, priateľov, spolužiakov a o vplyve médií na skreslený sebaobraz dospelých
- program je vhodný pre žiakov od 7.roč.ZŠ a žiakov SŠ, eventuálne pre nižšie ročníky, ak máte podozrenie, že skupina či jednotlivci majú sklon inklinovať k nezdravým formám prezentácie body imidžu