

PONUkový LIST
odborných aktivít v oblasti prevencie pre žiakov SŠ
na šk.rok 2023/2024

PREVENTÍVNO - VÝCHOVNÁ ČINNOSŤ – KRÁTKODOBÁ (1 – 3 stretnutia)

Ako predchádzať konfliktom

- oboznámiť študentov so spôsobmi ako efektívne zvládať konfliktné situácie, ako v interpersonálnom kontakte primerane reagovať s cieľom vyhnúť sa konfliktu

Záškolačstvo

- uvedomenie si negatívnych dôsledkov záškolačstva, diskusia o pohnutkách, ktoré eventuálne môžu viesť k záškolačstvu a hľadať spôsoby v spoločnej komunikácii

Šikanovanie a kyberšikanovanie

- ako sa nestáť obeťou šikanovania, obeť/agresor

Bezpečne na sociálnej sieti

- nástrahy internetu

Prevenia násilia, zneužívania a týrania (syndróm CAN)

- poznať svoje práva a možnosti obrany

Obchodovanie s ľuďmi

- osvetová a informačná činnosť formou zážitkových aktivít, užitočné rady, ako sa nestáť obeťou obchodovania s ľuďmi

Prevenia závislostí

- Problematika legálnych, nelegálnych drog a ostatných nelátkových závislostí

Duševné zdravie

- poukázať na zdravý duševný životný štýl rozborom desatora duševného zdravia

Ako efektívne študovať

- návod ako využiť faktory, ktoré sa podieľajú na efektívnom učení: motivácia, príprava študijného materiálu, zvolenie stratégie učenia, vyhradenia času a miesta na učenie, prestávky v učení (vhodné pre 4.roč.)

Tolerantné súžitie

- zameranie sa na ľudské práva
- priblíženie pojmov stereotyp, predsudok a diskriminácia
- predchádzanie prejavom intolerancie na školách

Prevenia sexuálneho rizikového správania

- partnerské vzťahy, prevencia

AKO VNÍMAM SÁM SEBA?

- definovanie pojmu „sebahodnotenie“
- podporovať žiakov v budovaní zdravého sebahodnotenia
- vysvetlenie dôsledkov extrémnych foriem sebahodnotenia v offline a online prostredí

ADAPTAČNÝ PROGRAM – 6 hod. blok (stretnutia po dohode)

- vzájomné spoznávanie študentov pomocou zážitkových aktivít
- adaptácia na nové podmienky v škole, v triede
- vytváranie tímu, empatia, ako spoznávať iných
- vzťahy s učiteľmi, ako sa vyrovnáť so stresom

PROFESIJNÁ ORIENTÁCIA

- individuálne a skupinové poradenstvo z oblasti profesijného rozhodovania
- posúdenie osobnostných predpokladov študenta, zmapovanie jeho záujmov, posúdenie intelektu
- poradenský rozhovor – pomoc a usmernenie pri výbere povolania a ďalšieho štúdia na VŠ

Pozn. Pred realizáciou profesijnej orientácie je potrebná žiadanka podpísaná zákonným zástupcom. Profesijná orientácia sa realizuje u žiakov, ktorí sú pri výbere školy nerozhodní.

STREDNODOBÉ PREVENTÍVNE PROGRAMY (4 – 7 stretnutí)

Čím budem?

- **program orientovaný na kariérne poradenstvo** (primárne pre žiakov 2.roč. SŠ)
- zážitkové aktivity na sebaspoznávanie, vnímanie svojich silných a slabých stránok, schopnosť ohodnotiť svoje kvality, uvedomiť si svoje hodnoty
- identifikácia kvalít, hodnôt a kompetencií, ktoré chcem uplatniť v budúcom zamestnaní
- aké schopnosti a vlastnosti mám a k čomu smerujem z hľadiska profesného života

Ako predchádzať konfliktom

- asertívne riešenie konfliktov, najčastejšie zdroje konfliktov medzi ľuďmi
- ukážky efektívnych spôsobov riešenia konfliktov
- zvládanie záťažových situácií

Prevenia obchodovania s ľuďmi

- oboznámenie sa s problematikou obchodovania s ľuďmi
- motivácia k zmene správania, osvojovanie si sociálnych a komunikačných zručností, uvedomenie si súvislosti v problematike obchodovania s ľuďmi