

Centrum poradenstva a prevencie

Kpt. Nálepku 1057/18, 075 01 Trebišov

Mobil: 0919 077 386, 0911 371 767; e-mail: poradna@poradnatrebisov.sk

PONUPOVÝ LIST

skupinových preventívnych aktivít a metodických činností

pre materské, základné, špeciálne základné a stredné školy

v školskom roku 2025/2026

SKUPINOVÉ AKTIVITY ZAMERANÉ NA OSOBNOSTNÝ, EMOCIONÁLNY, SOCIÁLNY A KARIÉROVÝ VÝVIN

PRE ZÁKLADNÉ ŠKOLY A STREDNÉ ŠKOLY

Časová dotácia aktivít : 45 – 90 min.

1. Skupinová práca (prezenčnou a dištačnou formou) s triedou zameraná na rozvoj:

- a) zdravého životného štýlu, duševného zdravia a zvládania záťaže a stresu
- b) komunikácie a asertivity,
- c) sociálnych vzťahov v triede a v kolektíve.

2. Skupinová práca (prezenčnou a dištačnou formou) s triedou zameraná na prevenciu:

- a) látkových závislostí – fajčenie, alkohol, drogy,
- b) nelátkových závislostí – internet, sociálne siete, mobily, počítačové hry,
- c) nežiadúcich foriem správania – agresívne správanie, šikanovanie, riziká kyberšikanovania, neprimeraná interpersonálna komunikácia,
- d) obchodovania s ľuďmi,
- e) vplyvu masmédií na utváranie sebaobrazu a sebahodnotenia – anorexia, bulímia, kult tela a pod.,
- f) intolerancie, rasizmu, diskriminácie, xenofóbie a antisemitizmu a podporu ľudských práv,
- g) fyzického, psychického a sexuálneho násillia páchaného na deťoch.

3. Beseda : Voľba je na Tebe – predíd' výkonu trestu. Prevencia rizikového správania v oblasti delikvencie.

4. Skupinové pedagogicko-psychologické poradenstvo (prezenčnou a dištačnou formou) v rámci triedneho kolektívu zamerané na:

- a) adaptáciu na nové školské prostredie, štúdijné povinnosti, zvládanie záťaže a stresu
- b) problémy v učení, motiváciu k učení a optimalizáciu denného režimu a efektívne spôsoby učenia.

5. Skupinová práca so zameraním na:

- a) mapovanie sociálnej klímy v triede – sociometria,
- b) mapovanie kariérovej orientácie žiakov prostredníctvom motivačného dotazníka – Na aké povolanie sa hodím? (potreba učebne informatiky s počítačom pre každého žiaka)

SKUPINOVÉ AKTIVITY ZAMERANÉ NA OSOBNOSTNÝ, EMOCIONÁLNY, SOCIÁLNY VÝVIN

PRE ŠPECIÁLNE ZÁKLADNÉ ŠKOLY, ŠPECIÁLNE TRIEDY ZÁKLADNÝCH ŠKÔL A ŠPECIÁLNE STREDNÉ ŠKOLY

Časová dotácia aktivít : 45 min.

6. **Nevhodné správanie v triede**
(beseda vhodná pre 1. a 2. ročník, je zameraná na podporu osvojenia si základných pravidiel správania sa v triede)
7. **Drogové závislosti a iné závislosti**
8. **Beseda : Voľba je na Tebe – predíd' výkonu trestu.** Prevencia rizikového správania v oblasti delikvencie.
9. **Kultivované dospievanie – fyzické a psychické zmeny vo vývine človeka**
(beseda je vhodná pre II. stupeň a je zameraná najmä na obdobie dospievania – obdobie komplexnej premeny osobnosti človeka v oblasti telesnej, psychickej a sociálnej)
10. **Prevencia obchodovania s ľuďmi, riziká práce v zahraničí**
11. **Poruchy príjmu potravy a sebapoškodzovanie**

MATERSKÉ ŠKOLY

PREVENTÍVNE PROGRAMY

A PROGRAMY ZAMERANÉ NA ROZVOJ SCHOPNOSTÍ

Časová dotácia programov je : 4 stretnutia.

12. Z rozprávky do školy

Cieľ: preventívny proces, ktorého podstata spočíva v transformácii počutého, hovoreného alebo videného slova na zložitú grafomotorickú činnosť, výsledkom ktorej je písané slovo – písanie. Pomocou výučbových postupov špeciálneho pedagóga a lokopéda odstrániť neschopnosť osvojiť si pravopis pri normálnom intelektu dieťaťa, primeranej sociokultúrnej a emocionálnej príležitosti a vopred stanovených úloh.

Cieľová skupina: predškolský vek, 5 – 6 ročné deti

13. Spoznaj svoje emócie

Cieľ: Rozvoj emocionálnej inteligencie detí. Pomocou veselých, ale aj vážnych príbehov z knihy „Radosti a starosti opičiaka Eda“ a rôznych zážitkových aktivít oboznámiť deti so základnými emóciami – radosť, hnev, smútok, strach, ale aj s tým, ako ich prežívame, zvládame a ako sa ich dá využiť v živote.

Cieľová skupina: predškolský vek, 5 – 6 ročné deti

ZÁKLADNÉ ŠKOLY - I. STUPEŇ

PREVENTÍVNE PROGRAMY

A PROGRAMY ZAMERANÉ NA ROZVOJ SCHOPNOSTÍ

Časová dotácia programov je : 3 – 4 stretnutia.

14. Spoznaj svoje emócie

Cieľ: Rozvoj emocionálnej inteligencie detí. Pomocou veselých, ale aj vážnych príbehov z knihy „Radosti a starosti opičiaka Eda“ a rôznych zážitkových aktivít oboznámiť deti so základnými emóciami – radosť, hnev, smútok, strach, ale aj s tým, ako ich prežívame, zvládame a ako sa ich dá využiť v živote.

Cieľová skupina: 7 – 8 ročné deti (1. – 2. ročník)

15. Nebuď ovca

Cieľ: Rozšíriť vedomosti o kyberšikanovaní, zvýšiť citlivosť na kyberšikanovanie, zmeniť pasívnych svedkov na aktívnych ochrancov obete, prostredníctvom filmov vyvolať emocionálny zážitok, ktorý zmení pohľad svedkov na šikanovanie a pomocou aktivít hlbšie pochopiť prežívanie a správanie obete, agresora či svedkov.

Cieľová skupina: 1. – 4. ročník

16. Škola – môj kamarát

Cieľ: Zamedziť rozvoju sociálno-patologických javov – porúch správania, rozvíjať spolupatričnosť a spoluprácu, odreagovať psychické napätie, agresivitu, rozvíjať interpersonálne a sociálne vzťahy.

Cieľová skupina: 1. – 4. ročník

17. Týka sa to aj Vás...?

Cieľ: Naučiť deti žiť vo svete závislostí tak, aby sa dokázali samostatne a správne rozhodnúť pre život bez závislostí, že každý z nás je zodpovedný za svoje zdravie a všetci dohromady musíme chrániť svoje zdravie.

Cieľová skupina: 1. – 4. ročník

18. Nechaj plynúť svoje emócie

Cieľ: Podieľať sa na rozvoji emocionálnej osobnosti žiaka prostredníctvom aktivít a tým na celkovom rozvoji osobnosti s vlastnou identitou a hodnotovou orientáciou. Obsahom programu je výber zaujímavých a overených aktivít, ktoré pomôžu žiakom lepšie sa orientovať v spleti ich citového sveta.

Cieľová skupina: 3. – 4. ročník

ZÁKLADNÉ ŠKOLY - II. STUPEŇ

PREVENTÍVNE PROGRAMY

A PROGRAMY ZAMERANÉ NA ROZVOJ SCHOPNOSTÍ

Časová dotácia programov je : 3 – 4 stretnutia po 90 min.

19. Bezpečne v online svete

Cieľ: Zamedziť ďalšiemu rozvoju sociálno-patologických javov porúch správania, ktoré sa už vyskytli – prostredníctvom aktivít zameraných na sebaopoznávanie a sebaúctu, úctu k spolužiakovi, rešpekt k jeho názorom, požiadavkám.

Cieľová skupina: 5. – 9. ročník

20. Open

Cieľ: Program je zameraný na konkrétne oblasti rozvoja osobnostného, emocionálneho a sociálneho rozvoja a prevencie. Obsah stretnutí je špecifikovaný na základe požiadaviek školy (napr. výchovný poradca), triedneho kolektívu (triedny učiteľ, žiaci) a odborných zamestnancov CPaP. Kľúčovými témami sú osobnostný rozvoj – sebavnímanie, sebahodnotenie, sebadisciplína, body image, zvládanie záťaže, primerané formy správania sa a komunikácie; sociálny rozvoj – vnímanie iných, stereotypy, predsudky, klíma v kolektíve, riešenie konfliktov, rozvoj tolerancie.

Cieľová skupina: 5. – 9. ročník

21. Prevencia agresivity a šikanovania na školách

Cieľ: Eliminovať neprimerané, konfliktné správanie v podmienkach školy. Aktivity zamerané na sebakontrolu – sebareguláciu správania, konštruktívne riešenie konfliktných situácií. Znižovanie negatívnych javov v správaní u žiakov, eliminácia agresívneho správania a posilňovanie pozitívnych vzťahov.

Cieľová skupina: 5. – 9. ročník

22. Sekundárna prevencia porúch správania

Cieľ: Zamedziť ďalšiemu rozvoju sociálno-patologických javov porúch správania, ktoré sa už vyskytli – prostredníctvom aktivít zameraných na sebaopoznávanie a sebaúctu, úctu k spolužiakovi, rešpekt k jeho názorom, požiadavkám.

Cieľová skupina: 5. – 9. ročník

23. Teambuilding – vybudujme si dobré vzťahy v triede

Cieľ: Budovanie a rozvoj tímovej spolupráce v triede. Aktivity zamerané na verbálnu a neverbálnu komunikáciu, zvládanie konfliktov v triede, budovanie a rozvoj spolupráce v triede.

Cieľová skupina: 5. – 9. ročník

24. Rozvoj emocionality a prosociálnosti u žiakov

Cieľ: Rozvoj emocionality a prosociálnosti u žiakov prostredníctvom situačných a inscenačných metód cez ktoré sa žiaci učia lepšie porozumieť sebe samému, prispieť k utváraniu efektívnych vzťahov v triede, utvárať pozitívne vzťahy k sebe samému a k druhým.

Cieľová skupina: 5. – 6. ročník

25. PROŽ – Program rozvoja osobnosti žiaka so zameraním na zdravý životný štýl a prevenciu závislostí

Cieľ: Prostredníctvom komunikácie, rozhovoru a rôznych aktivít pomáhať pri rozvoji osobnosti, upozorniť na nevšímavosť voči negatívnym javom, upozorniť, že človek je zodpovedný za svoje zdravie, ako sa stravuje, ako oddychuje, ako efektívne využíva voľný čas, uvedomiť si, čo je pre človeka pravým pokladom. Zároveň formovať názory a postoje vedúcich k životu „bez drogy“, k zmysluplnej činnosti, motivácii, hodnotovej a postojovej orientácii, sociálnej a osobnostnej zrelosti.

Cieľová skupina: 5. – 9. ročník

26. Ako poznám sám seba

Cieľ: Rozvoj základných sociálno-psychologických zručností s dôrazom na oblasť sebapoznávania, sebaúcty a seba prijatia. Rozvoj empatických, komunikačných a prosociálnych zručností. Vytváranie pozitívnej hodnotovej orientácie žiakov.

Cieľová skupina: 7. ročník

27. Pozitívnu psychológiou k podpore zdravej mládeže

Cieľ: Program je zameraný na rozvoj osobnosti žiaka v rámci zdravého životného štýlu, zameraný na psychohygienu v podobe podpory utvárania zdravého sebaobrazu a sebahodnotenia, upevňovanie triedneho kolektívu pomocou teambuildingu, tréning zručností v oblasti správnej komunikácie, asertivity a rozvoj hodnotového rebríčka.

Cieľová skupina: 7 – 9. ročník

28. Duševné zdravie

Cieľ: Zlepšiť duševné zdravie žiakov a viesť ich k zodpovednosti za vlastné duševné zdravie.

Cieľová skupina: 8. – 9. ročník

29. Nie sme tolerantní voči netolerancii – výchova k tolerancii

Cieľ: Program učí žiakov rozvíjať toleranciu pomocou kladenia dôrazu na rozvoj komunikačných, životných zručností a budovanie duševného zdravia. Cieľom je napomôcť k zlepšovaniu psychosociálnej klímy prostredia, v ktorom sa žiak pohybuje, k upevňovaniu ľudských práv, prezentácii sociálne pozitívneho správania, predchádzaniu manipulatívnych názorov, postojov a rozvoju zdravých sociálnych vzťahov. Zároveň učí posilniť sociálne kompetencie (empatia, rôznorodosť pohľadov) a perspektívy videnia sveta druhými

Cieľová skupina: 5. – 9. ročník

30. Primárna prevencia vzniku závislostí na alkohole, cigaretách a drogách

Cieľ: Prostredníctvom zážitkových aktivít zadefinovať pojem droga, zamyslieť sa nad príčinami užívania, resp. zneužívania legálnych a nelegálnych drog, poukázať na následky užívania drog, vysvetliť vývin závislosti, ich priebeh a možnosti jej riešenia. Zároveň nájsť vhodné alternatívy v podobe relaxu, odbúravania stresu či riešenia konfliktov. Prostredníctvom modelových situácií, v bezpečnom prostredí, nacvičiť spôsoby odmetania alkoholu, cigariet a iných drog v rovesníckych skupinách.

Cieľová skupina: 8. – 9. ročník

31. SafeTY – Vždy pripojený!

Cieľ: Program sa sústreďuje na rozvoj kritického prístupu vo využívaní informačno-komunikačných technológií. Cieľom programu je naučiť žiakov, že virtuálny priestor nie je priestorom len hry, ale že má reálny dopad na osobnosť, sociálne vzťahy a emocionalitu; naučiť žiakov, aký dopad má naša komunikácia na sociálne vzťahy; upozorniť žiakov, že virtuálny priestor prináša mentálne zneužitie v podobe nepodložených, alternatívnych a konšpiračných informácií a hoaxov a zároveň podporiť ich kritické myslenie; naučiť žiakov zodpovednosti voči sebe a zodpovednosti voči druhým vo virtuálnom priestore.

Cieľová skupina: 8. – 9. ročník

32. Vážim si ťa láska

Cieľ: Získanie vedomostí a zručností v oblasti medziľudských vzťahov. Formovanie názorov, postojov, charakterových vlastností, správania, konania, týkajúcich sa oblastí dospievania, partnerských vzťahov, manželstva a rodičovstva.

Cieľová skupina: 8. – 9. ročník

33. Zážitkami k povolaniu

Cieľ: Zvýšenie sebapoznania žiakov, informovanosti o svete práce a zosúladenie profesijného rozhodovania, profesionálnych želaní žiakov s potrebami trhu práce.

Cieľová skupina: 8. – 9. ročník

34. Prevencia obchodovania s ľuďmi

Cieľ: Zvýšiť informovanosť a povedomie žiakov a študentov o rizikách a následkoch obchodovania s ľuďmi, ale aj o skutočnostiach s migráciou. Naučiť žiakov rozpoznávať nebezpečenstvo obchodovania s ľuďmi, predchádzať jeho vzniku a dôsledkom, ako sa správať v situáciách, v ktorých môže byť zobchodovaný.

Cieľová skupina: 9. ročník

STREDNÉ ŠKOLY

PREVENTÍVNE PROGRAMY

A PROGRAMY ZAMERANÉ NA ROZVOJ SCHOPNOSTÍ

Časová dotácia programov je : 3 – 4 stretnutia po 90 min.

35. Duševné zdravie

Cieľ: Zlepšiť duševné zdravie žiakov a viesť ich k zodpovednosti za vlastné duševné zdravie.

Cieľová skupina: 1. – 5. ročník

36. Kyberšikanovanie

Cieľ: Získať informácie o bezpečnom správaní na internete. Učiť sa zachovať bezpečnosť, zvýšiť povedomie o bezpečnosti na internete a vo svete informačno-komunikačných technológií. Pochopiť kyberšikanovanie, kriticky rozmýšľať, posúdiť, ktoré informácie na internete sú pravdivé. Vedieť selektovať užitočnosť informácií poskytovaných prostredníctvom IKT, správať sa bezpečne pri užívaní IKT.

Cieľová skupina: 1. – 5. ročník

37. Nie sme tolerantní voči netolerancii

Cieľ: Program učí žiakov rozvíjať toleranciu pomocou kladenia dôrazu na rozvoj komunikačných, životných zručností a budovanie duševného zdravia. Cieľom je napomôcť k zlepšovaniu psychosociálnej klímy prostredia, v ktorom sa žiak pohybuje, k upevňovaniu ľudských práv, prezentácii sociálne pozitívneho správania, predchádzaniu manipulatívnych názorov, postojov a rozvoju zdravých sociálnych vzťahov.

Cieľová skupina: 1. – 5. ročník

38. Open

Cieľ: Program je zameraný na konkrétne oblasti rozvoja osobnostného, emocionálneho a sociálneho rozvoja a prevencie. Obsah stretnutí je špecifikovaný na základe požiadaviek školy (napr. výchovný poradca), triedneho kolektívu (triedny učiteľ, žiaci) a odborných zamestnancov CPaP. Kľúčovými témami sú osobnostný rozvoj – sebavnímanie, sebahodnotenie, sebadisciplína, body image, zvládanie záťaže, primerané formy správania sa a komunikácie; sociálny rozvoj – vnímanie iných, stereotypy, predsudky, klíma v kolektíve, riešenie konfliktov, rozvoj tolerancie.

Cieľová skupina: : 1. – 5. ročník

39. Pozitívnu psychológiu k podpore zdravej mládeže

Cieľ: Program je zameraný na rozvoj osobnosti žiaka v rámci zdravého životného štýlu, zameraný na psychohygienu v podobe podpory utvárania zdravého sebaobrazu a sebahodnotenia, upevňovanie triedneho kolektívu pomocou teambuildingu, tréning zručností v oblasti správnej komunikácie, asertivity a rozvoj hodnotového rebríčka.

Cieľová skupina: 1. – 5. ročník

40. Prevencia agresivity a šikanovania na školách

Cieľ: Znižovanie negatívnych javov v správaní u žiakov, eliminácia agresívneho správania a posilňovanie pozitívnych vzťahov. Stratégie, ktoré môžu žiaci použiť, keď oni alebo ich spolužiaci sú vystavení šikanovaniu. Naučiť u žiakov rozvíjať empatiu a myslieť na to, že šikanovanie vplýva na každého, nielen na obeť.

Cieľová skupina: 1. – 5. ročník

41. Prevencia násilného správania sa v rodine a v spoločnosti

Cieľ: Cieľom programu je formovať názory a postoje mladých ľudí k násiliu. Viest' ich k poznaniu jednotlivých druhov a foriem násilia, k uvedomeniu si pôvodu, príčin násilného správania sa vo vzťahu rodič a dieťa, ale aj v partnerských vzťahoch, rozvíjať ich vnímavosť k násilnému správaniu sa a jeho dôsledkov a následne formovať odmietavý postoj k násiliu.

Cieľová skupina: 1. – 5. ročník

42. Prevencia obchodovania s ľuďmi

Cieľ: Zvýšiť informovanosť a povedomie žiakov a študentov o rizikách a následkoch obchodovania s ľuďmi, ale aj o skutočnostiach s migráciou. Naučiť žiakov rozpoznávať nebezpečenstvo obchodovania s ľuďmi, predchádzať jeho vzniku a dôsledkom, ako sa správať v situáciách, v ktorých môže byť zobchodovaný.

Cieľová skupina: 1. – 5. ročník

43. PROŽ – Program rozvoja osobnosti žiaka so zameraním na drogovú prevenciu

Cieľ: Prostredníctvom komunikácie, rozhovoru a rôznych aktivít pomáhať pri rozvoji osobnosti, formovať názory a postoje vedúcich k životu „bez drogy“, k zmysluplnej činnosti, motivácii, hodnotovej a postojovej orientácii, sociálnej a osobnostnej zrelosti.

Cieľová skupina: 1. – 5. ročník

44. SafeTY – Vždy pripojený!

Cieľ: Program sa sústreďuje na rozvoj kritického prístupu vo využívaní informačno-komunikačných technológií. Cieľom programu je naučiť žiakov, že virtuálny priestor nie je len priestorom hry, ale že má reálny dopad na osobnosť, sociálne vzťahy a emocionalitu; aký dopad má naša komunikácia na sociálne vzťahy; upozorniť žiakov, že virtuálny priestor prináša mentálne zneužitie v podobe nepodložených, alternatívnych a konšpiračných informácií a hoaxov a zároveň podporiť ich kritické myslenie; naučiť žiakov zodpovednosti voči sebe a zodpovednosti voči druhým vo virtuálnom priestore.

Cieľová skupina: 1. – 5. ročník

45. Teambuilding

Cieľ: Budovanie a rozvoj tímovej spolupráce v triede. Aktivity zamerané na verbálnu a neverbálnu komunikáciu, zvládanie konfliktov v triede, budovanie a rozvoj spolupráce v triede.

Cieľová skupina: 1. – 5. ročník

46. Zážitkový program kariérového poradenstva

Cieľ: Zvýšiť sebapoznávanie žiakov, informovanosť o svete práce a zosúladienie profesijného rozhodovania, profesionálnych želaní žiakov s potrebami trhu práce.

Cieľová skupina: 1. – 5. ročník

AKTIVITY VYPLÝVAJÚCE Z LEGISLATÍVNYCH PREDPISOV A AKTIVITY KONZULTAČNO-METODICKÉHO CHARAKTERU

47. CPP poskytuje ďalším zložkám systému výchovného poradenstva na školách na základe zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon), zákona č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov a Vyhlášky MŠVVaŠ SR č. 24/2022 o zariadeniach poradenstva a prevencie:

- a) metodickú činnosť a supervíznu činnosť pre školský podporný tím a pre koordinátora školského podporného tímu,
- b) metodickú činnosť a supervíznu činnosť pre výchovného poradcu,
- c) metodickú činnosť a supervíznu činnosť pre kariérového poradcu,
- d) metodickú činnosť a supervíznu činnosť pre školského koordinátora vo výchove a vzdelávaní (koordinátora prevencie),
- e) metodickú činnosť a supervíznu činnosť pre školského špecialistu vo výchove a vzdelávaní (starostlivosť o deti a žiakov so SZP),
- f) metodickú činnosť a supervíznu činnosť pre školského psychológa,
- g) metodickú činnosť a supervíznu činnosť pre školského špeciálneho pedagóga,
- h) metodickú činnosť a supervíznu činnosť pre sociálneho pedagóga,

- i) metodickú činnosť a supervíznu činnosť pre liečebného pedagóga.

48. Na základe zákona č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov má zamestnávateľ na základe §79 ods. 3 najmenej jedenkrát ročne zabezpečiť pedagogickým zamestnancom a odborným zamestnancom v pracovnom čase:

- a) preventívne psychologické poradenstvo,
- b) absolvovať poradenstvo zamerané na predchádzanie a zvládanie agresivity, sebapoznanie a riešenie konfliktov.

PhDr. Beáta Furdová
riaditeľka