

PONUPOVÝ LIST
odborných aktivít v oblasti prevencie pre žiakov SŠ na
šk.rok 2024/2025

PREVENTÍVNO - VÝCHOVNÁ ČINNOSŤ – PREDNÁŠKY, BESEDY

Záškolačtvo

- uvedomenie si negatívnych dôsledkov záškolačtva, diskusia o pohnútkach, ktoré eventuálne môžu viesť k záškolačtvu a hľadať spôsoby v spoločnej komunikácii

Šikanovanie a kyberšikanovanie

- ako sa nestat' obeťou šikanovania, obeť/agresor

Prevencia násilia, zneužívania a týrania (syndróm CAN)

- poznaj svoje práva a možnosti obrany

Obchodovanie s ľuďmi

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

Prevencia závislosťi

- problematika legálnych, nelegálnych drog a ostatných nelátkových závislosťi

Dušečné zdravie a sebahodnotenie

- poukázať na zdravý dušečný životný štýl rozborom desatora dušečného zdravia, definovanie pojmu sebahodnotenie, podpora žiakov v budovaní zdravého sebahodnotenia, vysvetlenie dôsledkov extrémnych foriem sebahodnotenia v offline a online prostredí
- self-care

Úzkosť a depresia

- pojmy a ich význam, formy pomoci a zvládania

Prevencia sexuálneho rizikového správania

- partnerské vzťahy, prevencia

Sebapoškodzovanie

- formy pomoci pri sebapoškodzovaní, dôsledky a intervencia

Poruchy príjmu potravy

- anorexia, bulímia – spúšťače a dôsledky

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.

ADAPTAČNÝ PROGRAM – 4 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

KRÁTKODOBÉ PREVENTÍVNE PROGRAMY (2 – 4 stretnutia)

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

Relaxačné cvičenia pre študentov

- zamerané na uvoľnenie tela a mysle, s cieľom znížiť stres a napätie, ktoré študenti často prežívajú počas štúdia
- pomáhajú zlepšiť schopnosť sústrediť sa, zvýšiť duševnú pohodu a podporiť regeneráciu energie