

Základná škola, Námestie mladosti 1, Žilina



Prevenca rizikového správania

na ZŠ Námestie mladosti 1, Žilina

Vypracovali: Mgr. Zuzana Sapietová, koordinátorka školského podporného tímu,
psychologička

Mgr. Zuzana Macháčová, koordinátorka riešenia šikanovania, sociálna pedagogička

V Žiline 26.8.2022

1. ročník

Zippyho kamaráti

Cieľ: prevencia šikanovania, rozvoj komunikačných, sociálnych a emocionálnych zručností

Čiastkové ciele:

- **rozvíjať sociálne a emocionálne zručnosti**

1. vedieť pomenovať svoje emócie
2. vedieť pochopiť emócie druhého
3. byť empatický
4. vedieť vyjadriť, čo chcú povedať
5. vedieť pozorne načúvať
6. vedieť požiadať o pomoc
7. vedieť vytvárať a udržiavať priateľstvá
8. vedieť sa vyrovnáť s osamelosťou a odmietnutím
9. vedieť sa ospravedlniť
10. vedieť riešiť konflikty
11. vedieť pomáhať druhým
12. zlepšiť zvládacie stratégie v prípade zmeny a straty

Časová dotácia: 24 hodín

2. ročník

Kamaráti Jabĺčka

Cieľ: prevencia šikanovania, rozvoj komunikačných zručností a zručností pre zvládanie ťažkých pocitov a situácií, podpora emocionálnej pohody

Čiastkové ciele:

- **rozvíjať sociálne a emocionálne zručnosti**

1. vedieť pomenovať svoje emócie
2. poznať spôsoby ako sa cítiť lepšie
3. vedieť aktívne počúvať
4. vedieť komunikovať v ťažkej situácii
5. vedieť požiadať o pomoc
6. vedieť vytvárať a udržiavať priateľstvá
7. vedieť riešiť problémy a konflikty s kamarátmi
8. vedieť sa vyrovnáť s osamelosťou a odmietnutím
9. vedieť sa vyrovnáť so sklamaním
10. vedieť prijať zmenu a stratu ako súčasť života

Časová dotácia: od 15 - 24 hodín

3. ročník

Druhý krok

Cieľ: prevencia šikanovania, ovládanie impulzívnosti a zvládanie hnevu

Čiastkové ciele:

- vedieť sa upokojiť v záťažových situáciách
- vedieť identifikovať problém
- vedieť vyhodnotiť rôzne riešenia problému a vybrať z nich to najlepšie
- vedieť zdvorilo vyrušiť druhých v rozhovore
- vedieť sa ovládnuť a ignorovať vyrušovanie na vyučovaní
- vedieť sa ovládnuť pri nutkaní mať niečo, čo nie je moje
- vedieť identifikovať spúšťače hnevu
- vedieť sa upokojiť v hneve
- vedieť použiť vnútorný dialóg na upokojenie sa v hneve
- vedieť sa vyhnúť bitke

- vedieť čeliť nadávaniu a dobiedzaniu

Časová dotácia: 13 hodín

4. ročník

Stop fajčeniu

Cieľ: predchádzať predčasnému fajčeniu v nízkom veku a tým vzniku závislosti na nikotíne

Čiastkové ciele:

- uvedomovať si pozitívne a negatívne vplyvy na naše telo
- poznať negatívne účinky fajčenia
- rozoznať fakty a mýty o fajčení
- identifikovať alternatívy fajčenia (zmysluplné trávenie voľného času - šport, umenie, príroda, vzťahy)

Časová dotácia: 2 hodiny

Stop pitiu alkoholu

Cieľ: predchádzať predčasnému pitiu alkoholu v nízkom veku a tým vzniku závislosti na alkohole

Čiastkové ciele:

- poznať negatívne účinky pitia alkoholu - nielen zdravotné, ale i socioekonomické dopady alkoholizmu
- rozoznať fakty a mýty o pití alkoholu

Časová dotácia: 2 hodiny

Bezpečne na nete

Cieľ: prevencia rizikového správania na internete

Čiastkové ciele:

- vedieť si zabezpečiť mail, účet na sociálnych a iných sieťach pred zneužitím
- predchádzať rizikovému správaniu na internete - nezverejňovať súkromné informácie, neposielať intímne fotografie, nestretávať sa s ľuďmi, ktorých osobne nepoznáme,
- vedieť požiadať o pomoc v prípade kyberšikanovania, útoku internetového predátora

Časová dotácia: 3 hodiny

5. ročník

Prevenia šikanovania a kyberšikanovania

Cieľ: predchádzať šikanovaniu a kyberšikanovaniu

Čiastkové ciele:

- vedieť rozlíšiť šikanovanie a dobiedzanie
- naučiť sa efektívne zareagovať v prípade, že mi je ubližované
- uvedomovať si vlastné správanie a neubližovať druhým
- vedieť sa vžiť do situácie a pocitov obeť šikanovania a kyberšikanovania
- vedieť rozlíšiť šikanovanie a kyberšikanovanie
- vedieť požiadať o pomoc v prípade šikanovania a kyberšikanovania

Časová dotácia: 6 hodín

6. ročník

Protidrogový deň

Cieľ: ochrániť pred kontaktom s drogou alebo so závislými činnosťami patologického charakteru

Čiastkové ciele:

- mať základné informácie o látkových a nelátkových závislostiach
- zažiť aké je to byť závislý a uvedomiť si dôsledky prípadnej závislosti
- rozoznať fakty a mýty o marihuane a iných drogách
- identifikovať alternatívy užívania drog (zmysluplné trávenie voľného času - šport, umenie, príroda, vzťahy)
- naučiť sa rôzne spôsoby ako povedať NIE drogám

Časová dotácia: 6 hodín

Prevenca porúch príjmu potravy

Cieľ: poukázať na dopady porúch príjmu potravy a podporiť zdravé zvládacie mechanizmy

Čiastkové ciele:

- podporovať všeobecný well-being, seba prijatie, pozitívny body image a sebaakceptáciu
- spoznať mýty a dopady porúch príjmu potravy
- byť informovaný o zdravej výžive a rizikách diét
- akceptovať normálnu hmotnosť
- kriticky myslieť pri pozeraní internetového obsahu v súvislosti s ideálom krásy
- vedieť sa brániť v prípade body shamingu a na telo zameranej šikany
- ako pomôcť človeku s poruchami príjmu potravy

Časová dotácia: 7 hodín

7. ročník

Cesta emocionálnej zrelosti

Ciel': - naštartovať sebauvedomovacie procesy a procesy emocionálneho dozrievania tak, aby pomohli bez veľkých kríz dostať sa cez zložité obdobie dospievania

- predchádzať šikanovaniu

Čiastkové ciele:

- priblížiť sa samostatnosti a vedieť si pomôcť sám
- priblížiť sa nezávislosti
- byť schopný socializácie s rodičmi, s mladšími i staršími ľuďmi
- byť schopný identifikovať sa s väčšou skupinou
- mať kapacitu znášať tlak a bolesť
- mať schopnosť sympatie a súcitu

Časová dotácia: 10 hodín

9. ročník

Prevenia stresu

Ciel': vyhnúť sa nadmernému stresu a zvládnuť náročné obdobie testovania a prijímacích pohovorov

Čiastkové ciele:

- spoznať mechanizmy stresu, zdroje a príznaky stresu
- vedieť odlíšiť škodlivé a užitočné spôsoby odbúravania stresu
- oboznámiť sa s jednotlivými relaxačnými metódami
 1. riadená vizualizácia
 2. autogénny tréning
 3. dychové cvičenia
 4. svalová progresívna relaxácia

Časová dotácia: 3 hodiny

Prevencia obchodovania s ľuďmi

Ciel': ako sa nestat' obeťou obchodovania s ľuďmi

Čiastkové ciele:

- rozpoznať nebezpečenstvá a riziká pri hľadaní práce v zahraničí
- naučiť sa, ako identifikovať "rizikové" inzeráty
- nájsť spôsob, ako si overiť dôveryhodnosť práce/brigády
- vyvrátiť stereotypy o obchodníkoch s ľuďmi
- vedieť požiadať o pomoc v prípade ohrozenia

Časová dotácia: 3 hodiny