Základná škola, Námestie mladosti 1, Žilina

Prevencia 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 28.8.2023

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 vyrovnať 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: 16 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 vyrovnať s osamelosťou a odmietnutím
    9. vedieť sa vyrovnať so sklamaním
    10. vedieť prijať zmenu a stratu ako súčasť života

Časová dotácia: 15 hodín

3. ročník

Sociálno-emočné učenie/Druhý krok

Cieľ: prevencia šikanovania, ovládanie impulzívnosti a zvládanie hnevu

Čiastkové ciele:

- zlepšiť schopnosť zvládať negatívne pocity
- zlepšiť stratégiu zvládania stresu
- zlepšiť pomenovávanie a chápanie potrieb a pocitov iných ľudí
- zlepšiť schopnosť sabauvedomovania
- pochopiť ako pozitívne myslenie ovplyvňuje našu náladu
- zlepšiť sebadisciplínu a motiváciu

Časová dotácia: 10 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: 1 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: 2 hodiny

5. ročník

Prevencia 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 obete šikanovania a kyberšikanovania
- vedieť rozlíšiť šikanovanie a kyberšikanovanie
- vedieť požiadať o pomoc v prípade šikanovania a kyberšikanovania

Časová dotácia: 4 hodiny

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

7. ročník

Cesta emocionálnej zrelosti

Cieľ: - 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

8. ročník

Prevencia porúch príjmu potravy

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

Čiastkové ciele:

- podporovať všeobecný well-being, sebaprijatie, 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

9. ročník

Prevencia stresu

Cieľ: 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

Cieľ: ako sa nestať 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: 2 hodiny