

Program aktualizačného vzdelávania
na školský rok 2022/2023

**Podpora pedagogických a odborných zamestnancov pri realizácii inklúzie
prostredníctvom eliminácie stresu a záťažových situácií**

Poskytovateľ vzdelávania (škola, školské zariadenie): názov, sídlo a identifikačné číslo:

Názov: Základná škola, Mierové námestie 255/27, Handlová

Sídlo: Mierové námestie 255/27, 972 51 Handlová

IČO: 36126926

v súčinnosti s **ProSchool, s.r.o.** Kosorín 177, 966 24. V zastúpení (lektor) *PaedDr. Marian Majzlík, PhD.*, na základe Oprávnenia na poskytovanie inovačného vzdelávania ev. číslo: 35/2022 - IV. V súlade so zákonom č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch o odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

Názov vzdelávacieho programu:

Podpora pedagogických a odborných zamestnancov pri realizácii inklúzie prostredníctvom eliminácie stresu a záťažových situácií.

Anotácia programu aktualizáčného vzdelávania:

Predkladaný program aktualizáčného vzdelávania sa zameriava na realizáciu inklúzie a vytváranie inkluzívnej klímy v škole a v školskom zariadení. Obsah vzdelávania v sebe prepája dve zásadné témy, a to inklúzia a zvládanie stresu. Každá zmena a nové opatrenia môžu so sebou prinášať zvýšené riziko stresu, ktoré môže negatívne ovplyvniť pedagogickú alebo odbornú činnosť PZ a OZ. Obsah vzdelávacieho programu je nastavený tak, aby pomohol PZ a OZ prijať myšlienku inkluzívneho prístupu a vedieť sa vyrovnáť so záťažovými situáciami, ktoré inklúzia môže so sebou priniesť. Absolvent vzdelávania sa naučí techniky, ktoré môže taktiež odovzdávať žiakom a študentom.

Meno, priezvisko a podpis odborného garanta (PZ alebo OZ s 2. atestáciou alebo riaditeľ):

Mgr. Iveta Jakubová

Druh vzdelávania: aktualizáčné vzdelávanie

Rozsah vzdelávania: 20 hodín

Forma vzdelávania: dištančná 20 hodín

Hlavný cieľ aktualizáčného vzdelávania:

Hlavným cieľom vzdelávacieho programu je rozvinúť a aktualizovať vedomosti, schopnosti a zručnosti absolventov v oblasti realizácie inkluzívneho prístupu vo výchovno-vzdelávacom procese a v odbornej činnosti, a zároveň ich naučiť techniky na elimináciu stresu a záťažových situácií.

Špecifické ciele vzdelávania:

- Poznať základné východiská inkluzívneho prístupu vo výchove a vzdelávaní.

- Poznať a vedieť aplikovať základné princípy inklúzie a inkluzívneho prístupu v školách a školských zariadeniach.
- Vedieť spoluvytvárať inkluzívnu klímu a kultúru v škole a školskom zariadení.
- Poznať funkcie a pôsobenie školského inkluzívneho tímu.
- Naučiť sa základné informácie o pôsobení stresu na prácu PZ a OZ.
- Naučiť sa a vedieť využiť osvedčené spôsoby zvládania stresu a záťažových situácií.
- Poznať zásady efektívnej organizácie času.

Obsah aktualizáčného vzdelávania:

Obsah vzdelávania je rozdelený na desať tematických častí, t.j. okruhov.

| Téma vzdelávania | <i>forma</i> | <i>rozsah</i> |
|---|--------------|---------------|
| 1. Vstup do problematiky inkluzívneho vzdelávania | dištančná | 3 h |
| Objasnenie pojmu inklúzia a inkluzívny prístup, vzťah inklúzie a integrácie, princípy inkluzívneho vzdelávania, stratégia inkluzívneho prístupu vo výchove a vzdelávaní, ciele v oblasti inklúzie. + <i>výkladové video 1</i> + <i>Stratégia inkluzívneho prístupu vo vzdelávaní (obozámenie)</i> + <i>Prvý akčný plán plnenia stratégie inkluzívneho prístupu vo vzdelávaní (oboznámenie)</i> | | |
| 2. Inkluzívne vzdelávanie v školách a školských zariadeniach | dištančná | 2 h |
| Príprava na inkluzívne vzdelávanie, zabezpečovanie podmienok, prispôsobovanie prostredia, podporné opatrenia, inklúzia a kurikulum, inkluzívny a podporný tím. + <i>výkladové video 2</i> | | |
| 3. Vytváranie inkluzívnej klímy | dištančná | 2 h |
| Inklúzii priaznivá klíma, posolstvá a ciele inkluzívneho prístupu, komunikácia so žiakmi, príklady praxe zo škôl a školských zariadení, spolupráca s rodinou, zisťovanie stavu inkluzívnej kultúry v škole a ŠZ. + <i>výkladové video 3</i> + <i>dotazníky na zistenie stavu inkluzívnej kultúry v škole a ŠZ</i> | | |
| 4. Stres v našich životoch | dištančná | 1 h |
| Zmena a stres, základná terminológia, štádia stresu, druhy stresu, stresory a salutory. + <i>výkladové video 4</i> + <i>prac. materiál príznaky stresu podľa WHO</i> | | |
| 5. Stresory a záťažové situácie v zamestnaní | dištančná | 1 h |
| Stresory v školskom prostredí, záťaž na PZ a OZ, symptómy, faktory podieľajúce sa na vzniku stresu, manažment šťastia, spôsoby obmedzovania klasických stresorov v práci učiteľa. + <i>výkladové video 5</i> + <i>prac. materiál (test) osobná úroveň stresu</i> | | |
| 6. Osvedčené postupy na elimináciu stresu | dištančná | 1 h |
| Faktory komplikujúce zvládanie stresu, faktory uľahčujúce zvládanie stresu, vzťah stresu a medziľudských vzťahov, životný štýl a eliminácia stresu, vyváženie pracovného a súkromného života, technika semaforu. + <i>výkladové video 6</i> + <i>inštruktážne video – technika semaforu</i> | | |
| 7. Ďalšie techniky na zvládanie stresu | dištančná | 2 h |
| Riešenie problémov vo vzťahu k eliminácii stresu, techniky zamerané na zmiernenie prežívania stresových situácií, techniky na rýchle odbúranie stresu. | | |

| | | |
|--|-----------|------|
| + výkladové video 7 | | |
| + inštruktážne video – relaxačné cvičenie | | |
| 8. Časový stres ako špecifická forma stresu | dištančná | 3 h |
| Odporúčania a typy k organizácii času, organizácia času z hľadiska faktorov: naliehavosť a dôležitosť, prístup k pracovným povinnostiam, zvyšovanie efektivity práce. | | |
| + výkladové video 8 | | |
| + myšlienková mapa <i>TIME MANAGEMENT</i> | | |
| + pracovný materiál – graf monitorovania času | | |
| + pracovný materiál – test žrúti času | | |
| + pracovný materiál – cvičenia na time management | | |
| 9. Praktické tipy, ako pristupovať k problémom | dištančná | 1 h |
| Kognitívne omyly, myšlienkové konštrukty, postupy, odporúčania. | | |
| + výkladové video 9 | | |
| 10. Zopakujte si! | dištančná | 4 h |
| Zopakovanie problematiky inkluzívneho prístupu vo výchove a vzdelávaní, vytvárania inkluzívnej klímy v škole a ŠZ, základné informácie a techniky o eliminácii stresu a záťažových situácií. | | |
| + komentovaná prezentácia orientovaná na zopakovanie obsahu vzdelávania | | |
| + pracovné listy (4 ks) | | |
| + cvičné testy (3 ks) | | |
| + odporúčaná literatúra k ďalšiemu štúdiu problematiky | | |
| Spolu | spolu | 20 h |

Získané profesijné kompetencie absolventa programu vzdelávania:

Absolvent na základe úspešne ukončeného aktualizácie vzdelávania pozná základné princípy inkluzívneho prístupu vo výchove a vzdelávaní, vie, ako aktívne participovať na vytváraní inkluzívnej klímy a kultúry v škole a školskom zariadení. Taktiež pozná a ovláda základné techniky eliminácie stresu a záťažových situácií tak, aby sa neznižovala kvalita jeho práce v súvislosti so zavádzaním zmien.

Opatrenia na zabezpečenie kvality:

- Pedagogický a odborný zamestnanec je na vzdelávanie zaradený na základe vzdelávacej potreby školy alebo školského zariadenia:
 - začínajúci PZ a OZ,
 - samostatný PZ a OZ,
 - PZ a OZ s prvou atestáciou,
 - PZ a OZ s druhou atestáciou.
- Personálne zabezpečenie vzdelávania je v súčinnosti s ProSchool, s.r.o.
- Vzdelávanie je poskytované dištančne vo forme komplexného online programu - online program poskytuje vypracované jednotlivé témy vo forme výkladových videí, inštruktážnych videí, učebných textov, pracovných listov, cvičení, cvičných testov a odporúčanej literatúry.
- U účastníkov je potreba pripojenia na internet a zariadenie prehrávajúce videá (smart telefón, note book, PC, tablet).

Podmienky ukončenia:

- Vzdelávanie sa ukončuje v horizonte cca 1 mesiac od začiatku jeho realizácie (lehota sa môže podľa potreby predĺžiť).
- Účastník absolvuje dištančné vzdelávanie.
- Vzdelávanie sa ukončí testom z obsahu vzdelávania.
- Test vyhodnotí riaditeľ školy/školského zariadenia alebo garant vzdelávania.
- Na vypracovanie záverečného testu je určených 20 min.
- Test obsahuje 10 otázok (vždy je správna len jedna odpoveď).
- Hodnotenie testu: 0 - 6 správnych odpovedí - nevyhovel
7 - 10 správnych odpovedí – **vyhovel**

Potvrdenie o aktualizáčnom vzdelávaní

Riaditeľ na požiadanie vydá pedagogickému zamestnancovi alebo odbornému zamestnancovi v súlade so zákonom č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch o odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

Pečiatka a podpis poskytovateľa: Základná škola, Mierové námestie 255/27, Handlová

Mgr. Iveta Jakubová