

Program aktualizáčného vzdelávania

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

**Poskytovateľ vzdelávania:**

Základná škola s materskou školou Ondreja Štefku  
M. R. Štefánika 432  
013 03 Varín  
IČO: 37810944

v súčinnosti s **ProSchool, s.r.o.** Kosorín 177, 966 24. V zastúpení (lektor) *PaedDr. Marian Majzlik, 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 a 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 priatť myšlienku inkluzívneho prístupu a vedieť sa vyrovnatť 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:**

PaedDr. Katarína Šutáková, riaditeľka školy

**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 spoluplytvárať 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 aktualizačného vzdelávania:**

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

<b>Téma vzdelávania</b>	<i>forma</i>	<i>rozsah</i>
<b>1. Vstup do problematiky inkluzívneho vzdelávania</b>	dištančná	3 h
<p>Objasnenie pojmu inklúzia a inkluzívny prístup, vzťah inklúzie a integrácie, princípy inkluzívneho vzdelávania, stratégia inkluzívneho prístupu vo výchove a vzdelávaní, ciele v oblasti inklúzie.</p> <p>+ výkladové video 1</p> <p>+ <i>Stratégia inkluzívneho prístupu vo vzdelávaní (obozámenie)</i></p> <p>+ <i>Prvý akčný plán plnenia stratégie inkluzívneho prístupu vo vzdelávaní (oboznámenie)</i></p>		
<b>2. Inkluzívne vzdelávanie v školách a školských zariadeniach</b>	dištančná	2 h
<p>Príprava na inkluzívne vzdelávanie, zabezpečovanie podmienok, prispôsobovanie prostredia, podporné opatrenia, inklúzia a kurikulum, inkluzívny a podporný tím.</p> <p>+ výkladové video 2</p>		
<b>3. Vytváranie inkluzívnej klímy</b>	dištančná	2 h
<p>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.</p> <p>+ výkladové video 3</p> <p>+ <i>dotazníky na zistenie stavu inkluzívnej kultúry v škole a ŠZ</i></p>		
<b>4. Stres v našich životoch</b>	dištančná	1 h
<p>Zmena a stres, základná terminológia, štádia stresu, druhy stresu, stresory a salutory.</p> <p>+ výkladové video 4</p> <p>+ <i>prac. materiál príznaky stresu podľa WHO</i></p>		
<b>5. Stresory a záťažové situácie v zamestnaní</b>	dištančná	1 h
<p>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.</p> <p>+ výkladové video 5</p> <p>+ <i>prac. materiál (test) osobná úroveň stresu</i></p>		
<b>6. Osvedčené postupy na elimináciu stresu</b>	dištančná	1 h
<p>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.</p> <p>+ výkladové video 6</p> <p>+ <i>inštruktážne video – technika semaforu</i></p>		
<b>7. Ďalšie techniky na zvládanie stresu</b>	dištančná	2 h
<p>Riešenie problémov vo vzťahu k eliminácii stresu, techniky zamerané na zmiernenie prežívania stresových situácií, techniky na rýchle odbúranie stresu.</p> <p>+ výkladové video 7</p> <p>+ <i>inštruktážne video – relaxačné cvičenie</i></p>		

<b>8. Časový stres ako špecifická forma stresu</b>	dištančná	3 h
Odporúčania a tipy k organizácii času, organizácia času z hľadiska faktorov: naliehavosť a dôležitosť, prístup k pracovným povinnostiam, zvyšovanie efektivity práce. + <i>výkladové video 8</i> + <i>myšlienková mapa TIME MANAGEMENT</i> + <i>pracovný materiál – graf monitorovania času</i> + <i>pracovný materiál – test žrúti času</i> + <i>pracovný materiál – cvičenia na time management</i>		
<b>9. Praktické tipy, ako pristupovať k problémom</b>	dištančná	1 h
Kognitívne omyly, myšlienkové konštrukty, postupy, odporúčania. + <i>výkladové video 9</i>		
<b>10. Zopakujte si!</b>	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. + <i>komentovaná prezentácia orientovaná na zopakovanie obsahu vzdelávania</i> + <i>pracovné listy (4 ks)</i> + <i>cvičné testy (3 ks)</i> + <i>odporúčaná literatúra k ďalšiemu štúdiu problematiky</i>		
<b>Spolu</b>	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**

***Pečiatka a podpis poskytovateľa:***

PaedDr. Katarína Šutáková