



PONUkový LIST preventívnych aktivít pre základné školy 2025/2026

Predstavujeme okruhy a témy odborných aktivít pre žiakov v rámci univerzálnej, selektívnej a indikovanej prevencie, špeciálne preventívne programy a cieľené intervencie.

Selektívna prevencia sa vykonáva so zámerom pôsobiť na deti z rizikových skupín s cieľom predchádzať prejavom rizikového správania a rozvíjať zdravé copingové stratégie.

Indikovaná prevencia je učená pre triedy/žakov, u ktorých sa už identifikovali prejavy rizikového správania.

Odporúčané odborné aktivity a programy pre jednotlivé ročníky:

1. ročník:

- **Zdravé telo, zdravý duch** - jednorazová aktivita v trvaní 45 min., ktorá sa zameriava na základy zdravej životosprávy a psychohygieny

2. ročník:

- **Kamaráti Jabĺčka** - dlhodobý preventívny program (24 stretnutí, 1 stretnutie v trvaní 45 minút) určený pre žiakov 2. a 3.ročníka, ktorého primárnym cieľom je posilniť sociálne a emocionálne zručnosti detí
- **Prevencia násilia na deťoch** - preventívny program pozostávajúci z 3 stretnutí po 90 min. je zameraný na uvedomenie si vlastnej hodnoty a prevenciu rizikového správania sa v kontakte s cudzími ľuďmi
- **Plávame spolu** - jednorazová aktivita v trvaní 90 min. zameraná na podporu priateľských vzťahov, súdržnosti a tolerancie medzi žiakmi

3. ročník:

- **Každý ukrýva poklad** - preventívny program tvorený z 5 stretnutí po 90 min. je zameraný na rozvoj a formovanie harmonickej osobnosti detí mladšieho školského veku so zameraním na prosociálne správanie
- **Nástrahy internetu** - jednorazová aktivita v trvaní 45-90 min. zameraná na on-line hry, správanie na internete, netiketú, komunikáciu cez internet...

4. ročník:

- **Škola hodnôt** - preventívny program pozostávajúci z 5 stretnutí po 90 minút zameraný na rozvoj hodnotového systému žiakov a podporu harmonického vývinu ich osobnosti
- **Riziká on-line sveta** - jednorazová aktivita v trvaní 45-90 min. zameraná na

kyberšikanu, on-line závislosti, obťažovanie na internete, on-line hry, zoznamovanie cez internet ...

- **Komunikácia a riešenie konfliktov** - jednorazová aktivita v trvaní 90 min., ktorá sa zameriava na podporu asertívnej komunikácie a efektívnych stratégií riešenia konfliktov

5. ročník:

- **Expedícia „MY“** - adaptačný a stmelovací program pre žiakov 5. ročníka a prvého ročníka osemročných gymnázií, pozostáva z 5 stretnutí po dve vyučovacie hodiny
- **Šikana, kyberšikana** - jednorazová aktivita v trvaní 45-90 min. zameraná na pochopenie základných mechanizmov šikanovania, podporu a možnosti pomoci

6. ročník:

- **On-line rizikové správanie** - preventívny program pozostávajúci z 3 stretnutí po 90 min., zameraný na podporu zodpovedného správania na internete
- **Komunikácia a riešenie konfliktov** - jednorazová aktivita v trvaní 90 min., ktorá sa zameriava na podporu asertívnej komunikácie a efektívnych stratégií riešenia konfliktov

7. ročník:

- **Rozvoj empatie a podporných vzťahov v triednom kolektíve** - preventívny program pozostávajúci z 8 stretnutí po 90 minút a jeho hlavným cieľom je rozvíjať sociálne zručnosti a budovať podporné prostredie v triede

- **Šikana, kyberšikana** - jednorazová aktivita v trvaní 45-90 min. zameraná na pochopenie základných mechanizmov šikanovania, podporu a možnosti pomoci
- **Zvládanie záťažových situácií** - jednorazová aktivita v trvaní 90 min. zameraná na podporu duševného zdravia a zvládanie záťaže

8. ročník:

- **Komunikácia a riešenie konfliktov** - preventívny program pozostávajúci z 3 stretnutí po dve vyučovacie hodiny zameraný na rozvoj komunikačných zručností a efektívne riešenie konfliktov
- **Za zrkadlom** - preventívny program pozostávajúci z 5 stretnutí po dve vyučovacie hodiny (príp. 10 stretnutí po jednej vyučovacej hodine), zameraný na podporu sebaaprijatia u adolescentov. Zaoberá sa témami ako ideál krásy, vplyv médií a rodiny, sebaláska, vďačnosť za vlastné telo, ale aj sebaúcta. Program je určený pre motivovaných žiakov a môže prebiehať aj v poobedňajších hodinách
- **Partnerské vzťahy** - jednorazová aktivita v trvaní 90 min.
- **Sebavnímanie a bodyimage** - jednorazová aktivita v trvaní 90 min., ktorá sa zameriava na formovanie pozitívneho sebaobrazu a vzťahu k sebe a svojmu telu

9.ročník:

- **Obchodovanie s ľuďmi** - jednorazová aktivita v trvaní 90 min., v ktorej žiakom sprostredkujeme teoretické vedomosti

o zákonitostiach a znakoch obchodovania s ľuďmi, posilňujeme ich sociálne zručnosti, ktoré im v budúcnosti umožnia znížiť riziko stať sa obeťou obchodu s ľuďmi

- **Radikalizácia a extrémizmus** - jednorazová aktivita v trvaní 90 min. zameraná na prevenciu radikalizácie
- **Sebavnímanie a bodyimage** - jednorazová aktivita v trvaní 90 min., ktorá sa zameriava na formovanie pozitívneho sebaobrazu a vzťahu k sebe a svojmu telu

Ďalšie ponúkané odborné aktivity:

- **VIP trieda** - jedná sa o cieleň zasah do fungovania skupiny s úmyslom jeho zlepšenia alebo eliminácie nežiadúcich javov, práca s triedou, v ktorej sa vyskytujú problémy (časté konflikty medzi žiakmi, agresívne vzťahy, šikanovanie), pozostáva minimálne z 5 stretnutí (počet sa prispôsobuje potrebám skupiny) a jeho súčasťou býva úvodná skupinová diagnostika triednej klímy a vzťahov v skupine, niekedy aj osobnosti jednotlivých žiakov.
- **Triedna pohoda** - hrové a diskusné aktivity zamerané na posúdenie atmosféry v triede pre možnú potrebu ďalšej intervencie
- **Jedna trieda, jeden tím** - jednorazová aktivita v trvaní 2-3 vyučovacie hodiny zameraná na podporu kolektívu pri spájaní tried - budovanie dôvery, zmiernenie napätia a posilnenie tímového ducha.
- **Intervencia určená pre triedy, kde bolo identifikované rizikové správanie** -

experimentovanie s návykovými látkami, nácvik odmietania

- **Klubová činnosť (v prípade záujmu)** - pre žiakov 2. stupňa, zameraná na rozvíjanie sociálnych zručností, podporu regulácie emócií, realizovaný 1 x týždenne v trvaní 60 min., v priestoroch CPP v popoludňajších hodinách.

Poskytujeme tiež **krízovú intervenciu** žiakom a kolektívu, ktorý prežil traumatickú udalosť (náhle úmrtie alebo samovražda spolužiaka alebo učiteľa, útok, prírodná katastrofa a pod.), ocitol sa v krízovej situácii, ohrození, zameranú na primárnu stabilizáciu žiakov/kolektívu na emocionálnej úrovni a vytvorenie priestoru na tvorbu stratégií na zmiernenie následkov zažitej traumy.

Ak máte záujem o inú tému alebo konkrétnu aktivitu kontaktujte nás, dohodneme sa individuálne.

Pre realizáciu aktivít (okrem jednorazových) je potrebný informovaný písomný súhlas zákonného zástupcu žiaka.

V prípade záujmu o realizáciu aktivít v II. polroku šk. roku 2025/2026 pošlite žiadosť do 31.01.2026.

Kontakt: 0911/887 745, 0948/612 552

E-mail: prevenciapppiestany@gmail.com

Zodpovedný odborný zamestnanec: Mgr. Eva Krupová