**Základná škola Hatalov, Hatalov 183, 072 16**

Program aktualizačného vzdelávania

školský rok 2022/2023

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

**Schválila: Mgr. Irena Sojová**

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

|  |
| --- |
| Základná škola Hatalov, Hatalov 183, 072 16  Zriaďovateľ obec Hatalov, Hatalov 185, 072 16  IČO 00325147 |

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 aktualizačného vzdelávania:***

Predkladaný program aktualizačného 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 priať myšlienku inkluzívneho prístupu a vedieť sa vyrovnať 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. Irena Sojová, PZ s 2. atestáciou, riaditeľka školy*** |

***Druh vzdelávania:*** aktualizačné vzdelávanie

***Rozsah vzdelávania:*** 20 hodín

***Forma vzdelávania:*** dištančná 20 hodín

***Hlavný cieľ aktualizačného 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 aktualizačného vzdelávania:***

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Téma vzdelávania*** | *forma* | *rozsah* |
| **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.  *+ výkladové video 1*  *+ Stratégia inkluzívneho prístupu vo vzdelávaní (obozámenie)*  *+ Prvý akčný plán plnenia stratégie inkluzívneho prístupu vo vzdelávaní (oboznámenie)* | | |
| **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.  *+ výkladové video 2* | | |
| **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.  *+ výkladové video 3*  *+ dotazníky na zistenie stavu inkluzívnej kultúry v škole a ŠZ* | | |
| **4. Stres v našich životoch** | dištančná | 1 h |
| Zmena a stres, základná terminológia, štádia stresu, druhy stresu, stresory a salutory.  *+ výkladové video 4*  *+ prac. materiál príznaky stresu podľa WHO* | | |
| **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.  *+ výkladové video 5*  *+ prac. materiál (test) osobná úroveň stresu* | | |
| **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.  *+ výkladové video 6*  *+ inštruktážne video – technika semaforu* | | |
| **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 tipy k organizácii času, organizácia času z hľadiska faktorov: naliehavosť a dôležitosť, prístup k pracovným povinnostiam, zvyšovanie efektivity práce.  *+ výkladové video 8*  *+ myšlienková mapa TIME MANAGEMENT*  *+ 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 aktualizačného 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 situácii 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**

***Poskytovateľ: Mgr. Irena Sojová, riaditeľka školy 3. februára 2023 v Hatalove***