

## Program aktualizáčného vzdelávania

### **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 vyrovnávať so záťažovými situáciami, ktoré inklúzia môže so sebou priniesť. Absolvent vzdelávania sa naučí techniky, ktoré môže taktiež odovzdať žiakom a študentom.

**Druh vzdelávania:** aktualizáčné vzdelávanie

**Rozsah vzdelávania:** 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 spolupovytvárať 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.

#### **1. Vstup do problematiky inkluzívneho vzdelávania**

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**

Príprava na inkluzívne vzdelávanie, zabezpečovanie podmienok, prispôsobovanie prostredia, podporné opatrenia, inklúzia a kurikulum, inkluzívny a podporný tím.

+ výkladové video 2		
<b>3. Vytváranie inkluzívnej klímy</b>		
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		
<b>4. Stres v našich životoch</b>		
Zmena a stres, základná terminológia, štádia stresu, druhy stresu, stresory a salutory.		
+ výkladové video 4		
+ prac. materiál príznaky stresu podľa WHO		
<b>5. Stresory a záťažové situácie v zamestnaní</b>		
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		
<b>6. Osvedčené postupy na elimináciu stresu</b>		
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		
<b>7. Ďalšie techniky na zvládanie stresu</b>		
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		
<b>8. Časový stres ako špecifická forma stresu</b>		
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		
<b>9. Praktické tipy, ako pristupovať k problémom</b>		
Kognitívne omyly, myšlienkové konštrukty, postupy, odporúčania.		
+ výkladové video 9		
<b>10. Zopakujte si!</b>		
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		
<b>Spolu</b>	spolu	20 h

### ***Získané profesijné kompetencie absolventa programu vzdelávania:***

Absolvent na základe úspešne ukončeného aktualizáčného 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 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, t.j. od (lehota sa môže podľa potreby predĺžiť).
- Účastník absolvuje 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**