**Štruktúra programu aktualizačného vzdelávania**

**Poskytovateľ:**Základná škola s materskou školou Skačany 539, 958 53 Skačany

**Názov programu:** Podpora pedagogických a odborných zamestnancov pri realizácii inklúzie prostredníctvom eliminácie stresu a záťažových situácií.

* program aktualizačného vzdelávania na školský rok 2022/2023

**Forma aktualizačného vzdelávania:** dištančná

**Hlavný cieľ:**

* 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:**

* 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 a rozsah vzdelávacieho programu:**

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 |

**Trvanie vzdelávacieho programu:** školský rok 2022/2023

**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**

**Garant vzdelávacieho programu:** Mgr. Darina Kurilová, riaditeľka školy