



*Školský internát pri Strednej odbornej škole služieb a
lesníctva, Kolpašská 1586/9, 969 56 Banská Štiavnica*



VÝCHOVNÝ PROGRAM PRE ŠKOLSKÝ INTERNÁT
/spracovaný podľa MŠ 2022/20021:4-A2200/

| | |
|--|--|
| Forma výchovy a vzdelávania | Denná (týždenná) |
| Výchovný jazyk | Slovenský |
| Druh školského zariadenia | Štátne |
| Dátum prerokovania s pedagogickou radou | 28.08.2024 |
| Dátum prerokovania s radou školy | |
| Platnosť dokumentu | 01.09.2024 – 31.08.2028 |
| Zriaďovateľ | Banskobystrický samosprávny kraj Námestie SNP 23 974 01 Banská Bystrica |

PhDr. Gregáňová Viera
riaditeľka školy

(pečiatka školy)

OBSAH

Úvod

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | Ciele a poslanie výchovy | 5 |
| 2 | Formy výchovy a vzdelávania | 6 |
| 3 | Výchovný jazyk | 6 |
| 4 | Tematické oblasti výchovy | 7 |
| 4.1 | Charakteristika a ciele tematických oblastí výchovy | 8 |
| 4.1.1 | Komunikácia a práca s informáciami..... | 8 |
| 4.1.2 | Sebarozvoj a svet práce | 10 |
| 4.1.3 | Zdravie a subjektívna pohoda | 12 |
| 4.1.4 | Spoločnosť a príroda | 14 |
| 4.1.5 | Kultúra a umenie | 15 |
| 4.1.6 | Rodina a partnerské spolužitie | 16 |
| | Zoznam bibliografických odkazov | |
| | Prílohy | 19 |

Úvod

Predmet činnosti: Školský internát zabezpečuje žiakom stredných škôl výchovno-vzdelávaciu činnosť, ubytovanie a stravovanie. Výchovným programom Školský internát nadväzuje na výchovno-vzdelávaciu činnosť školy. Predmetom činnosti je podpora a starostlivosť v rámci nasledujúcich oblastí:

Vzdelávanie a výchova: Vytváranie prostredia vhodného na učenie, poskytovanie vzdelávacích možností a poskytovanie primeranej podpory.

Sociálna integrácia: Podpora integrácie mladých ľudí do spoločnosti, podpora pri budovaní vzťahov, komunikácii a rozvoji sociálnych zručností.

Podpora osobnostného rozvoja: Podpora pri rozvoji záujmov, talentov, sebadôvery a sebareflexie.

Zabezpečenie základných potrieb: Zabezpečenie životných podmienok, starostlivosť o mladých ľudí, vrátane stravy a ubytovania.

Príprava na samostatný život: Poskytovať mladým ľuďom nástroje a podporu na prípravu na samostatný život a vstup do dospelého sveta, vrátane podpory pri hľadaní práce, plánovaní budúcnosti a rozvoji životných zručností.

Poloha Školského internátu: Banská Štiavnica je krásne historické mesto. Umiestnenie internátu v tichej lokalite poskytuje kľudné prostredie pre štúdium a odpočinok. Školský internát je súčasťou uzavretého školského areálu. Dostupnosť mestskej hromadnej dopravy, autobusovej a železničnej stanice do 10 minút chôdze uľahčuje cestovanie. Takáto blízkosť dopravných spojov často znamená väčšiu flexibilitu pre žiakov.

Ubytovanie: Kapacita internátu je 400 lôžok. Izby sú umiestnené na piatich poschodiach v troch blokoch.

Stravovanie: Celodenné stravovanie je zabezpečené v školskej jedálni s vlastným stravovacím zariadením. Kapacita školskej jedálne je 500 osôb.

Organizácia školského internátu: Základnou jednotkou výchovno-vzdelávacej činnosti je výchovná skupina. Prevádzka je zabezpečená od nedele 16,00 hod do piatku 15,00 hod. Režim dňa je súčasťou Školského poriadku Školského internátu a jeho obsahom je časové určenie pravidelných činností žiakov tj. doba určená k oddychu, tráveniu voľného času a prípravy na vyučovanie. Organizácia internátu sa riadi vyhláškou Ministerstva školstva SR č. 22/2022 Z. z. o Školskom internáte, ktorá upravuje vnútornú organizáciu a personálne zabezpečenie internátu. Podrobnosti o požiadavkách na vnútorné prostredie budov a o minimálnych požiadavkách týkajúcich sa materiálneho vybavenia školských internátov upravuje Vyhláška Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky č. 259/2008 Z. z.

1 Ciele a poslanie výchovy

Výchova je dôležitou súčasťou školského prostredia a je regulovaná školskými zákonmi. V Slovenskej republike sa výchova riadi zákonom č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní v znení neskorších predpisov. Tento zákon vymedzuje ciele výchovy ako súčasť vzdelávania a uvádza, že výchova má za úlohu rozvíjať osobnosť žiaka, jeho schopnosti a zručnosti v spojitosti s jeho záujmami a možnosťami. Zákon tiež zdôrazňuje, že výchova prispieva k utváraniu morálnych, etických a sociálnych hodnôt, ako aj k rozvoju spoločenského a občianskeho povedomia.

Zákon stanovuje práva a povinnosti školského zariadenia, pedagógov, žiakov a rodičov v súvislosti s výchovou. Je zameraný na zabezpečenie prostredia, kde sa žiaci môžu rozvíjať nielen vzdelanostne, ale aj osobnostne a sociálne.

Cieľom výchovy a vzdelávania v Školskom internáte je umožniť žiakovi:

Rozvoj osobnosti: Podpora individuálneho rozvoja žiakov v rôznych oblastiach - emocionálnej, intelektuálnej, sociálnej a fyzickej.

Vzťahy a komunikácia: Budovanie zdravých vzťahov v kolektíve v rámci školského prostredia.

Hodnotová orientácia: Formovanie morálnych a etických hodnôt, podpora pochopenia a rešpektovania hodnôt rôznych kultúr a náboženstiev.

Sociálne a občianske spôsobilosti: Výchova k demokratickým princípom, podpora schopnosti aktívneho a zodpovedného občianstva, porozumenie fungovaniu spoločnosti a právnych základov.

Rozvoj sebareflexie a samoregulácie: Podpora schopnosti sebareflexie, samostatného myslenia a rozhodovania, ako aj schopnosti ovládať vlastné správanie a emócie.

Zdravý životný štýl: Osvojenie si zásad zdravého životného štýlu, zameraného na fyzické a psychické zdravie žiakov.

Kreativita a inovácie: Podpora kreatívneho myslenia, podnecovanie záujmu o nové nápady a inovácie.

Celosvetové a kultúrne povedomie: Podpora pochopenia sveta okolo seba, kultúrnych rozdielov a kvalitných výziev.

Príprava na pracovný život: Poskytnúť žiakom potrebné zručnosti a vedomosti, ktoré im pomôžu v budúcej pracovnej sfére.

Rozvoj osobnosti a spôsobilostí je hlavným cieľom výchovy, ktorý sa snaží dosiahnuť celkový rast a rozvoj žiakov nielen vo vzdelávacej oblasti, ale aj v osobnostnej dimenzii. Ide o proces, ktorý sa zameriava na viaceré aspekty:

Emocionálny rozvoj: Pomáhať žiakom porozumieť a riadiť svoje emócie, rozvíjať emocionálnu inteligenciu a schopnosť vyjadrovať svoje pocity.

Intelektuálny rozvoj: Podporovať kritické myslenie, analytické schopnosti, tvorivé riešenie problémov a rozvíjanie schopností učenia sa.

Sociálny rozvoj: Umožniť žiakom budovanie zdravých vzťahov s ostatnými, rozvíjanie komunikačných schopností, empatie, spolupráce a schopnosti konštruktívne riešiť konflikty.

Fyzický rozvoj: Podporovať zdravý životný štýl, zdravú stravu, cvičenie a starostlivosť o fyzické zdravie.

Morálny a etický rozvoj: Pomáhať žiakom porozumieť hodnotám, etike a morálnym princípom, aby boli schopní zodpovedať za svoje rozhodnutia.

Rozvoj sebavedomia a sebareflexie: Podporovať sebaúctu, sebadôveru a schopnosť zhodnocovať vlastné silné stránky aj oblasti na zlepšenie.

Ciele výchovy v školskom internáte sa naplňujú prostredníctvom okruhov činností (aktivít v režimových častiach dňa), ktorými sú odpočinkové a relaxačné činnosti, sebaobslužné činnosti, dobrovoľnícke aktivity, príprava na vyučovanie, rekreačné a záujmové činnosti. Na to sa chceme sústrediť pomocou interaktívnych metód a stratégií.

- ✓ Budeme podporovať kritické myslenie a riešenie problémov prostredníctvom projektovej práce a skupinových diskusií.
- ✓ Kreativitu podporíme cez tvorivé úlohy a podnetné otázky, ktoré motivujú žiakov hľadať nové prístupy.
- ✓ Rozvoj komunikačných zručností a spolupráce podnietime cez tímové projekty a prezentácie, ktoré posilnia ich schopnosť vyjadriť myšlienky jasne a efektívne.
- ✓ Technologickú gramotnosť budem rozvíjať cez interaktívne vzdelávacie platformy a prístup k online zdrojom.
- ✓ Podporíme pružnosť a adaptabilitu prostredníctvom simulácií rôznych scenárov, čím žiakom umožníme riešiť rôzne situácie.
- ✓ Rozvoj medzikultúrnej kompetencie a sociálnych zručností dosiahneme cez vzdelávacie programy a diskusie o kultúrnej rozmanitosti.
- ✓ Sústredíme sa aj na rozvoj emocionálnej inteligencie prostredníctvom cvičení na riadenie emócií a povzbudzovanie empatie.

2 Formy výchovy a vzdelávania

Výchova a vzdelávanie sa organizuje dennou formou. Forma organizácie výchovy a vzdelávania v Školskom internáte je v súlade s § 54 zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov je týždenná.

Našou ambíciou je aplikovať nové formy a metódy práce, v ktorých vylučujeme autokratický spôsob motivovania detí nátlakom zvonku. Cieľom nášho zariadenia je utvárať prosociálne čítanie a správanie, viesť ich k zmyslu k zodpovednosti. Rozvíjať túžbu hýbať sa, uvedomovať si vlastnú identitu, správať sa empaticky, vyjadrovať a komunikovať svoje myšlienky a názory, hľadať a objavovať súvislosti medzi jednotlivými informáciami, prejavovať zvedavosť a spontánny záujem o spoznávanie nového. Východiskom je jedinečnosť žiaka, aktívne učenie a začleňovanie sa do skupiny a kolektívu. Chceme využívať všetky atribúty tvorivo – humanistickej koncepcie výchovy.

Metódy

| | | |
|----------------------------|---------------------|---------------------------------|
| motivačný rozhovor | brainstorming | vychádzka |
| demonštrácia | hranie rolí | exkurzia |
| vysvetľovanie | inscenačné metódy | spoločenské podujatie |
| interaktívna prednáška | situačné metódy | kultúrne podujatie |
| samostatná práca | rolové hry | návšteva kina, galérie, divadla |
| skupinová, tímová práca | modelové situácie | výlet |
| riešenie problémových úloh | kooperačné hry | účasť na súťažiach |
| prezentácia | kvíz, súťaž, turnaj | besiedka |
| didaktické hry | sociálne hry | hry na riešenie konfliktov |
| dramatizácia | projektové metódy | návšteva výstavy |
| diskusia, debata | simulácie, hry | dobrovoľníctvo |
| individuálne pohovory | športové činnosti | dotazník, anketa |

3 Výchovný jazyk

Výchovným jazykom v školskom internáte je štátny jazyk Slovenskej republiky – slovenský jazyk. V súlade s § 12 Zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov ako výchovno-vzdelávací jazyk v školách a školských zariadeniach je vymedzené aj používanie:

- jazyka národnostných menšín pre občanov patriacim k národnostným menšinám,
- slovenský posunkový jazyk nepočujúcim deťom a žiakom,
- cudzieho jazyka (bilingválne vzdelávanie) pre deti cudzincov.

Výchovný jazyk sa týka spôsobu a štýlu komunikácie, akým sa pedagóg obracia na mladých ľudí pri výchove a vzdelávaní. Tento štýl komunikácie môže mať veľký vplyv na formovanie osobnosti, správania a postojov mladých ľudí.

Niektoré charakteristiky výchovného jazyka zahŕňajú:

Podpora a povzbudenie: Výchovný jazyk by mal podporovať a povzbudzovať mladých ľudí. To znamená vyjadrovať podporu, uznanie ich úsilia a povzbudzovať ich v rozvíjaní ich schopností.

Empatia a pochopenie: Dôležitou súčasťou výchovného jazyka je schopnosť prejavovať empatiu a pochopenie voči pocitu a potrebám mladých ľudí. Týmto spôsobom sa buduje dôvera a otvorená komunikácia.

Jasná a zrozumiteľná vysvetlenie: Výchovný jazyk by mal byť jasný a zrozumiteľný, aby mladí ľudia pochopili pokyny, rady alebo informácie, ktoré dostávajú.

Pozitívne formulácie: Snažiť sa o pozitívne vyjadrovanie, čo môže povzbudiť pozitívne myslenie a prístup k riešeniu problémov.

Rešpekt a otvorenosť: Dôležité je prejavovať rešpekt voči názorom a pocitom mladých ľudí a byť otvorený pre dialóg a diskusiu.

Konštruktívne spätne väzby: Poskytovanie konštruktívnej spätnej väzby je dôležitou súčasťou výchovného procesu, aby ľudia vedeli, čo robia dobre a ako sa môžu zlepšiť.

Výchovný jazyk má veľký vplyv na formovanie vzťahov medzi vychovávateľmi mladými ľuďmi a môže ovplyvniť ich sebavedomie, motiváciu a schopnosť riešiť problémy. Jeho pozitívny a podporný charakter môže mať pozitívne účinky na osobnostný a sociálny rozvoj mladých ľudí.

4 Tematické oblasti výchovy

Tematické oblasti výchovy reprezentujú odporúčaný obsah pre výchovno-vzdelávaciu a záujmovú činnosť v Školskom internáte. Charakteristika a ciele tematických oblastí výchovy boli adaptované vo vzťahu k požiadavkám 21. storočia, záujmom a potrebám súčasných žiakov, ako aj trendom vo svete vzdelávania (digitalizácia, informatizácia, inklúzia, diferenciacia, individualizácia a i.).

Tematické oblasti výchovy sú:

- 1) Komunikácia a práca s informáciami.
- 2) Sebarozvoj a svet práce.
- 3) Zdravie a subjektívna pohoda.
- 4) Spoločnosť a príroda.
- 5) Kultúra a umenie.
- 6) Rodina a partnerské spolužitie.

Tematické oblasti výchovy sú vzájomne prepojené, prelínajú sa a nevystupujú ako samostatné a izolované časti. Netvorí uzavretý celok, ale otvorenú obsahovú dimenziu výchovy mimo vyučovania a výchovy vo voľnom čase. Ich implementácia do výchovno-vzdelávacej činnosti v Školskom internáte nie je podmienená striedaním všetkých oblastí počas

jedného pracovného týždňa, ale je nevyhnutné zabezpečiť komplexný rozvoj osobnosti žiaka vo všetkých oblastiach. Napĺňaním cieľov tematických oblastí výchovy sa Školský internát plnohodnotne podieľa na intrapersonálnom aj interpersonálnom rozvoji žiakov a ich príprave na život.

4.1 Charakteristika a ciele tematických oblastí výchovy

4.1.1 Komunikácia a práca s informáciami

Charakteristika (opis) tematickej oblasti výchovy:

Verbálna a neverbálna komunikácia, virtuálna komunikácia, efektívna komunikácia, budovanie digitálnej stopy. Riešenie konfliktov, aktívne počúvanie, prezentačné zručnosti. Kritické myslenie, riešenie problémov, vyhľadávanie a detegovanie informácií (fakty, argumenty, názor, pocit, hoax), objektivita a subjektivita interpretácií, komparácia informácií, overovanie informácií. Čitateľská, matematická a digitálna gramotnosť.

| Ciele tematickej oblasti výchovy Komunikácia a práca s informáciami | | Stratégie |
|--|---|--|
| 1. | Vyjadrovať svoje myšlienky v materinskom aj cudzom jazyku, pracovať s knihou, tvoriť texty rôznych štýlov, tvoriť vlastné texty, pochopiť funkcie písanej reči a porozumieť významu textu. | <i>Rozvíjať bilingválnu zručnosť. Interpretovať texty z kníh, analyzovať obsah, hľadať informácie - porozumieť im. Písať texty v rôznych štýloch, ako sú esej, rozprávanie, reportáž, básne ..</i> |
| 2. | Kultivovať zručnosti komunikácie využívaním všetkých dostupných foriem komunikácie ako verbálnej, neverbálnej, komunikácie činom, partnerskej komunikácie, online komunikácie | <i>Porozumenie neverbálnych signálov, ako sú gestá, pohľady, mimika tváre a tela, ktoré dopĺňajú verbálnu komunikáciu. Spolupracovať v rámci partnerstva, či už ide o pracovné partnerstvo, priateľstvo alebo iný druh spolupráce. Komunikovať prostredníctvom online platforiem, elektronickej pošty, sociálnych médií, chatov a iných digitálnych nástrojov.</i> |
| 3. | Aplikovať informatickú kultúru založenú na rešpektovaní právnych a etických zásad používania IKT a mediálnych produktov. | <i>Ochrana súkromia, autorských práv, kybernetická bezpečnosť a manipulácia informácií. Rešpektovanie iných ľudí, nešírenie nepravdivých informácií a prejavy online tolerance a úcty. Rozvoj kritického myslenia. Podpora právnych noriem. Rozvoj osobných zodpovedností.</i> |
| 4. | Orientovať sa vo svete "Internet vecí". | <i>Technické aspekty. Bezpečnostné aspekty. Etické a právne aspekty.</i> |
| 5. | Používať kritické myslenie pri práci s informáciami získavanými z rôznych zdrojov a z internetu. Spolupracovať v online prostredí využívaním kolaboratívnych nástrojov a funkčnou prácou s aplikáciami. | <i>Rozvíjať schopnosti zhodnotiť informácie a vyvodzovať z nich závery. Používať rôzne zdroje a získavať spoľahlivé informácie. Overovanie zdrojov. Analýza informácií. Rozvíjať schopnosť kritického myslenia Rozvoj zručností vyhľadávania. Znalosť</i> |

| | | |
|----|--|---|
| | | <i>správnych kľúčových slov, správnych informácií. Diskusia o informáciách. Rozvíjať tieto zručnosti a byť otvorený novým technológiám a nástrojom, ktoré uľahčujú kritické myslenie a spoluprácu v online prostredí.</i> |
| 6. | Upevňovať vlastné prezentačné zručnosti cez rozvíjanie komunikačných zručností a zručností diskutovať a obhajovať vlastné názory. | <i>Zhromaždenie relevantných informácií a cvičenie svojich zručností, ako sú hlasové cvičenia alebo cvičenia na posilnenie sebavedomia. Jasná a štruktúrovaná komunikácia. Organizovať svoje myšlienky, určiť logické argumenty a štruktúrovať svoje reakcie alebo argumenty tak, aby boli ľahko pochopiteľné pre vašich poslucháčov. Zlepšenie verbálnej aj neverbálnej komunikácie (telová reč, gestá a očný kontakt). Schopnosť aktívneho počúvania je kľúčová pri diskusiách a obhajobách názorov. Zvládanie názorových rozdielov. Spätná väzba. Praktizovanie verejného vystupovania.</i> |
| 7. | Rozvíjať jazykové a komunikačné zručnosti s ohľadom na čistotu jazykového prejavu, rozvoja slovnej zásoby a gramatickej správnosti vyjadrovania. | <i>Čítanie kníh, novín, článkov a počúvanie podkástov, hudby alebo relácií môže rozšíriť slovnú zásobu a zlepšiť porozumenie gramatickým konceptom. Písanie denníka alebo blogu umožní praktizovať písanie, rozvíjať slovnú zásobu a zlepšovať gramatickú správnosť. Využívať jazykové aplikácie a online platformy, ktoré ponúkajú cvičenia na rozvoj slovnej zásoby, gramatiky a komunikácie.</i> |
| 8. | Využívať matematické myslenie, logické operácie pri práci s IKT. | <i>Využívať logické myslenie pri riešení problémov, analytické myslenie pre lepšie porozumenie informáciám. Matematické a logické princípy v práci s IKT môžu viesť k lepším rozhodnutiam a inováciám v digitálnom prostredí.</i> |

4.1.2 Sebarozvoj a svet práce

Charakteristika (opis) tematickej oblasti výchovy Personalizácia – priestor pre objavovanie a definovanie seba. Sebadôvera, sebazpoznávanie – kto som, kým sa chcem stať, o čom snívam. Time manažment, sebadisciplína, pevná vôľa. Budovanie „mojej značky“ – prezentovanie seba. Soft skills – tímová spolupráca, kooperácia, asertivita, tvorivé myslenie, empatia.

Riešenie konfliktov, správne rozhodovanie sa, vyjednávanie, atraktivita povolání, nové pracovné pozície, digitalizácia a informatizácia.

| Ciele tematickej oblasti výchovy Sebarozvoj a svet práce | | Stratégie |
|---|--|--|
| 1. | Využívať experimentovanie a bádanie v praktickom živote a štúdiu. | <i>V praktickom živote sú experimenty všade okolo nás, od skúšania nových receptov v kuchyni cez testovanie rôznych cvičebných programov až po skúmanie nových technologických nástrojov. Pri experimentovaní a bádani je dôležité mať otvorený a kritický pohľad, aby ste získali presné a spoľahlivé výsledky.</i> |
| 2. | Prejavovať podnikavosť, iniciatívnosť, tvorivosť a finančnú gramotnosť pri úspešnom zapájaní sa do bežného života. | <i>Podnikavosť a iniciatíva sú dôležité pre vytváranie nových príležitostí a riešenie problémov. Tvorivosť umožňuje nájsť inovatívne spôsoby riešenia problémov alebo rozvoja nových nápadov. Finančná gramotnosť je kľúčová pre efektívne riadenie financií a investovanie do budúcnosti.</i> |
| 3. | Orientovať sa na pracovnom trhu a uvedomovať si význam celoživotného vzdelávania. | <i>Osvojenie si základných pracovných zručností a návykov z rôznych pracovných oblastí, organizácia a plánovanie práce, používanie vhodných nástrojov, náradia a pomôcok pri práci i v bežnom živote. Uplatňovanie tvorivosti a vlastných nápadov pri pracovnej činnosti a k vynakladaniu úsilia na dosiahnutie výsledku .</i> |
| 4. | Aplikovať metakognitívne stratégie pri postupoch vlastného učenia sa. | <i>Podporovať aktívne učenie sa žiakov sebareguláciu, sebarozvoj, rozvoj kritického myslenia v učení sa.</i> |
| 5. | Prejavovať záujem o dobrovoľnícku prácu.. | <i>Dobrovoľnícka práca prináša mnoho výhod, nielen pre tých, ktorým sa pomáha, ale aj pre samotného dobrovoľníka. Našou úlohou je podporovať záujem o dobrovoľnícku prácu ktorá môže byť rozmanitá - od práce v útulkoch pre environmentálne zvieratá, pomoc v nemocniciach, podpora výučby alebo mentorovania</i> |

| | | |
|----|--|--|
| | | <i>mladších ľudí až po projekty či pomoc pri humanitárnych misiách. Takáto práca umožňuje prepojiť sa s ľuďmi, získavať nové skúsenosti, rozvíjať mäkké zručnosti ako tímová spolupráca a empatia a tiež prispievať k lepšiemu svetu.</i> |
| 6. | Využívať vlastné záujmy na podporu sebarealizácie a voľby povolania. | <i>Pomoc v orientácii v rôznych oboroch ľudskej činnosti, formách fyzickej a duševnej práce a osvojení potrebných poznatkov a zručností významných pre možnosť uplatnenia, pre voľbu vlastného profesijného zamerania a pre ďalšiu životnú a profesijnú orientáciu, rozvíjať svoje schopnosti a záľuby.</i> |
| 7. | Používať zručnosti kooperácie a spolupráce pri spoločných voľnočasových aktivitách | <i>Využiť pri spoločných aktivitách ako športovanie, remeslá, hry alebo dobrovoľníctvo zručnosti kooperácie. Tvorivá spolupráca v tíme umožňuje výmenu nápadov a riešenie problémov efektívnejším spôsobom. Žiaci sa učia počúvať a rešpektovať názory ostatných, čo je kľúčom k úspešnej spolupráci. Takéto aktivity posilňujú schopnosť pracovať v tíme, čo je dôležité v mnohých oblastiach života, najmä v pracovnom prostredí, môže viesť vylepšeniu výsledkov, ktoré jednotlivec sám by nedosiahol. Spoločné voľnočasové aktivity môžu tiež prispieť k vytvoreniu pevných sociálnych väzieb a priateľstiev. Pomáhajú vytvárať spoločné zážitky a zdieľať radosť zo spoločného úsilia, čo môže posilniť puto medzi ľuďmi.</i> |

4.1.3 Zdravie a subjektívna pohoda

Charakteristika (opis) tematickej oblasti výchovy

Fyzické zdravie, duševné zdravie, zdravý životný štýl, životospráva, šport, cvičenie, režim dňa. Motivácia, aspirácie, túžby. Postoje, názory. Sila prítomného okamihu, prežívanie svojej pozície – člena tímu, skupiny ako súčasť rastu, života.

Subjektívna pohoda (wellbeing) ako schopnosť rastu bez strachu, úzkosti, nežit' v obrane. Pociť šťastia – čo ma robí šťastným, čo mi prináša radosť. Pociť spokojnosti – zmysel života. Skutočný život a virtuálna realita.

| Ciele tematickej oblasti výchovy Zdravie a subjektívna pohoda | Stratégie |
|---|---|
| 1. Uplatňovať zásady zdravého životného štýlu, kontrolovať a regulovať svoje správanie v otázkach zodpovednosti za vlastné zdravie. | <i>Pozitívne ovplyvňovať u žiakov zodpovednosť za vlastné zdravie: strava, fyzická aktivita, dostatok spánku, odmietnutie škodlivých návykov, stresový manažment, udržiavanie zdravých sociálnych vzťahov.</i> |
| 2. Zapájať sa do realizácie aktivít na podporu telesného a duševného zdravia, aktívneho oddychu a relaxácie. | <i>Fyzická aktivita: pravidelné cvičenie, ako je beh, plávanie, joga alebo fitness, krátke prechádzky. Meditácia a relaxácia. Kvalitný spánok. Zdravá strava. Sociálna interakcia. Hobby a zábava. Digitálny detox.</i> |
| 3. Uplatňovať zručnosti kooperácie a spolupráce ako člen tímu, sociálnej skupiny. | <i>Naučiť sa uplatňovať tieto zručnosti v športe: komunikácia s spoluhráčmi, rozdelenie úloh, dôvera a podpora spoluhráčov, tímový duch, tréning a príprava, adaptabilita, riešenie konfliktov, spoluprácu s trénerom.</i> |
| 4. Zvyšovať informovanosť o negatívnom vplyve užívania návykových látok na kvalitu života a zdravie človeka. | <i>Organizovanie vzdelávacích kampaní, tvorba školských programov, workshopy a prednášky, zdieľanie osobných príbehov, využívať sociálne médiá na šírenie informácií o negatívnych účinkoch drog. Publikovať prieskumy, štatistiky a informačné grafiky na upozornenie na riziká. Spolupráca s miestnymi komunitami, občianskymi združeniami a školami pri organizovaní preventívnych aktivít. Školenia, informácie o online zdrojoch, podpora rodičov. Organizovať športové a rekreačné aktivity, ktoré podporujú zdravý životný štýl a poskytujú alternatívu k užívaniu drog.</i> |
| 5. Zvyšovať úroveň svojej emocionálnej inteligencie uplatňovaním zručností empatie, | <i>Vyjadrovať pochopenie a záujem o pocity a potreby ostatných. Naučiť sa rozpoznávať a reagovať na emócie</i> |

| | | |
|----|---|--|
| | aktívneho počúvania, ovládania svojich kladných aj záporných emócií. | <i>druhých. Venovať pozornosť tomu, čo vám druhí hovoria. Učiť sa ovládať negatívne emócie, ako sú hnev alebo stres (hlboké dýchanie, meditácia). Sebahodnotenie, prispôbenie sa situácii, emocionálna gramotnosť. Naučiť sa odhadovať, kedy je vhodné vyjadriť emócie a kedy je lepšie ich ovládať.</i> |
| 6. | Formovať zdravý sebaobraz a zodpovedný vzťah k svojmu telu, k sebe samému a k iným ľuďom. | <i>Oboznamovanie sa s krokmi procesu: Sebahodnotenie (svoje kladné stránky a silné stránky, neporovnávať sa). Akceptácia, zdravá životospráva, pozitívne rozmýšľanie. Venovať svoj voľný čas aktivitám a záujmom, ktoré nás naplňujú a posilňujú náš osobný rozvoj. Vytváranie zdravých vzťahov, osobný rozvoj, emocionálna inteligencia.</i> |
| 7. | Upevňovať vlastnú prosociálnosť vo vzťahu k spolužiakom, rodičom, učiteľom, vychovávateľom a ďalším aktérom výchovno-vzdelávacieho procesu. | <i>Prosociálnosť zahŕňa priaznivé správanie voči ostatným, pomoc, spoluprácu a súcit. Tu sú niektoré tipy, ako ju posilňovať: Empatia, aktívne počúvanie, spolupráca, pomoc a podpora, rešpekt a tolerancia, otvorená komunikácia, osobný rozvoj. S prosociálnym prístupom vytvárame pozitívne vzťahy, podporujeme spoločné ciele a prispievame k zdravému vzdelávaciemu prostrediu.</i> |
| 8. | Mať pozitívny vzťah k pohybovým aktivitám a športu s ich pravidelným začlenením do denného režimu. | <i>Osvojovanie si základných zručností z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania v rôznych obmenách, proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom sezónnych pohybových aktivít.</i> |
| 9. | Získať správne držanie tela a kultivovaný pohybový prejav. | <i>Hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním, pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných), pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných si elementárnych pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastických, atletických, plaveckých ap). Pripravné</i> |

| | |
|--|--|
| | <i>športové hry – zamerané na futbal, basketbal, hádzanú, volejbal, tenis.</i> |
|--|--|

4.1.4 Spoločnosť a príroda

Charakteristika (opis) tematickej oblasti výchovy

Hodnoty v spoločnosti, sloboda, demokracia, práva a povinnosti. Ľudské práva. Sociálne znevýhodnené (vylúčené skupiny) skupiny. Inkluzívny prístup k životu – prijatie druhého za partnera, spoločníka, spolutvorcu. Medzil'udské vzťahy, tolerancia, akceptácia, rešpektovanie, dialóg, konsenzus, kompromis, lojalita. Trvalo udržateľný rozvoj. Globálne problémy ľudstva.

| Ciele tematickej oblasti výchovy | | Stratégie |
|----------------------------------|--|--|
| Spoločnosť a príroda | | |
| 1. | Utvrdzovať etické správanie, prijímanie odlišnosti, občianske postoje a zručnosti ako trvalé aspekty občianskej spoločnosti. | <i>Etické správanie, vzory, prijímanie odlišnosti, podpora inkluzívnosti. Občianske postoje, práva, povinnosti. Aktívna účasť v dobrovoľníckych aktivitách. Sociálne a emocionálne zručnosti, praktické zručnosti. Vlastenectvo. Environmentálna zodpovednosť.</i> |
| 2. | Spolupodieľať sa na živote v skupine. | <i>Teambuildingové aktivity. Rozvoj komunikačných zručností. Riešenie konfliktov. Zodpovednosť voči skupine. Spolupráca na projektoch. Podpora individuálneho a kolektívneho rastu.</i> |
| 3. | Obmedzovať ovplyvniteľnosť aktívnymi skupinami spochybňujúcimi demokratické hodnoty. | <i>Vzdelávacie programy ktoré zvyšujú povedomie o demokratických hodnotách, ich histórii a dôležitosti v spoločnosti. Rozvoj kritického myslenia. Vymedzenie pravidiel a hraníc.</i> |
| 4. | Aplikovať prírodovedné vedomosti a formulovať argumenty na podporu rozhodnutí a odporúčaní súvisiacich s osobnými, spoločenskými, alebo globálnymi situáciami. | <i>Ochrana biodiverzity, udržateľná spotreba, energetická efektívnosť, zmena klímy, prírodné zdroje, ochrana vodných zdrojov, zdravý životný štýl, ochrana ohrozených druhov, ekosystému.</i> |
| 5. | Demonštrovať zásady environmentálneho prístupu k životnému prostrediu. | <i>Recyklácia odpadov, ochrana biodiverzity, šetrenie energií, emisie, pestovanie rastlín, zeleň okolo internátu, výsadba, šetrenie vody, osvetové podujatia, diskusie alebo dobrovoľnícke aktivity týkajúce sa ochrany životného prostredia, ekologické správanie, vzťah k faune a flóre regiónu (Čo sa mi nepáči alebo čo ma trápi na našom regióne? Čo by</i> |

| | | |
|----|--|--|
| | | <i>som mohol urobiť v jeho prospech ja alebo my spoločne).</i> |
| 6. | Upevňovať poznanie a aplikáciu spoločenských, kultúrnych a právnych noriem v správaní voči okoliu. | <i>Terénne výlety na miesta s environmentálnym významom, príbehy z praxe, spolupráca s miestnymi komunitami na environmentálnych projektoch a aktivitách.</i> |
| 7. | Predchádzať vplyvu sociálno-patologických javov, prevziať zodpovednosť za svoje konanie. | <i>Preventívne programy, spoločenské podujatia a aktivity, dotazníky, rozvoj sociálnych zručností, komunikácia, riešenie konfliktov a vytváranie bezpečného prostredia pre žiakov, poskytovanie psychologickej pomoci.</i> |

4.1.5 Kultúra a umenie

Charakteristika (opis) tematickej oblasti výchovy

Kultúrne dedičstvá – tradície, zvyky, obyčaje. Rozmanitosť a vplyv iných kultúr. Národná hrdosť, vlastenectvo. Slovensko – moja krajina. Náboženstvá. Národnostné menšiny. Umenie – výtvarné, hudobné, literárno-dramatické. Sebavyjadrenie cez umenie.

| Ciele tematickej oblasti výchovy Kultúra a umenie | | Stratégie |
|--|--|--|
| 1. | Aplikovať podnety moderného výtvarného umenia, podnety inšpirované dejinami umenia, podnety architektúry, podnety fotografie, podnety videa a filmu, podnety elektronických médií, podnety dizajnu a remesiel, podnety spevákovej a inštrumentálnej činnosti, podnety iných oblastí poznávania sveta pri vlastnom experimentovaní, rozvíjaní tvorivosti a kreativity postavených na vlastnom zážitku a skúsenosti. | <i>Aplikovať podnety, ktoré sú obohacujúce pre tvorivosť a kreativitu. Vytvorte dielo, ktoré reflektuje určitú historickú udalosť alebo myšlienku. Výstava fotografií alebo filmových snímok. Experimentovanie s digitálnymi médiami, kombinovať rôzne materiály a techniky tvorby.</i> |
| 2. | Nadobudnúť interkultúrne spôsobilosti a uvedomovať si vzájomný vplyv rôznych kultúr na Slovensku v kontexte histórie a súčasnosti. | <i>Poznanie vlastných kultúrnych zvykov a tradícií. Poznanie a úcta ku kultúram iných národov/národnostných skupín. Zúčastňovať sa na kultúrnych podujatiach, komunikovať s ľuďmi rôznych kultúr, vytváranie inkluzívneho prostredia, zúčastňovať sa na študijných pobytoch a výmenách</i> |
| 3. | Využívať rôzne formy umenia (hudobné, výtvarné, dramatické, tanečné, pohybové a pod.) na vlastné sebavyjadrenie, originálne reflexie skutočnosti, rozvoj vizuálnej gramotnosti, schopnosti kritického čítania a interpretácie | <i>Verejné vystúpenia pri rôznych príležitostiach v internáte, alebo v rámci mesta s hudobnou produkciou, scénkami, tanečnými choreografiami, (dramatický krúžok, ľudové tance...)</i> |

| | | |
|----|---|--|
| 4. | Prejavovať vzťah k ľudovým tradíciám, ochrane a poznávaniu kultúrneho dedičstva, poznávaniu kultúrnych hodnôt umenia a širokých kultúrnych kontextov a tradícií. | <i>Rozvíjanie povedomia a príslušnosti k svojmu regiónu – k svojej vlasti (Čo sa mi najviac páči na našom regióne, na našom Slovensku? Čo z neho by mi najviac chýbalo?)- projekt, iniciatíva pri poznávaní a ovplyvňovaní vlastného regiónu – dobre poznať svoje bydlisko a jeho okolie - geografiu, kultúru, osobnosti, ale aj vedieť, čo nášmu regiónu chýba, čo by bolo treba v ňom vylepšiť (objavovanie tradícií, ochrana a ich rozvoj).</i> |
| 5. | Využívať pri komunikácii a interakcii s ľuďmi poznatky o kultúrach, náboženstve a tradíciách národnostných menšín žijúcich na Slovensku. | <i>Organizovať diskusie a skupinové aktivity, poskytnúť priestor na výmenu názorov a skúseností medzi žiakmi. Pozývať rečníkov a hostí z rôznych národnostných menšín, ktorí by mohli zdieľať svoje príbehy, tradície a pohľady na svet. Vytvoriť projekty, kde žiaci prezentujú svoju vlastnú kultúru a zvyky.</i> |
| 6. | Vnímať umenie a kultúru na základe súčasných kultúrnych procesov a aktuálnych problémov, chápať význam estetických faktorov a estetickéj činnosti v každodennom živote, význam umenia v živote jednotlivca a spoločnosti. | <i>Oboznámiť sa s pojmami: kritické myslenie v umení, vnímanie rôznorodosti, význam umenia v živote jednotlivca, vlastná tvorba. Poskytnúť dostatok podnetov pre rozvíjanie vlastného estetického vkusu.</i> |
| 7. | Využívať aktivity múzeí, galérií a divadiel pre zmysluplné využívanie voľného času, možnosť vlastného vzdelávania a aktívny oddych. | <i>Návšteva múzeí, galérií umenia, divadelných predstavení, edukatívnych programov múzeí a galérií. Návšteva interaktívnych výstav, tvorivých dielní. Zapojenie sa do divadelných skupín.</i> |

4.1.6 Rodina a partnerské spolužitie

Charakteristika (opis) tematickej oblasti výchovy

Hodnota rodiny. Zdravé vzťahy – vzťahy v rodine, priateľstve, partnerskom spolužití, zdravé sexuálne vzťahy. Intimita, dôvera a porozumenie druhému človeku. Hodnoty, ktoré ovplyvňujú kultúru vzťahov a sexuality. Pozitívny a negatívny vplyv rovesníckych skupín na rozhodnutia a správanie súvisiace so vzťahmi a sexualitou. Dôležitosť telesnej integrity, súhlasu a rešpektu v intímnych vzťahoch.

Starostlivosť o zdravie svojho tela a o budovanie pozitívneho a zdravého sebaobrazu. Sexuálne prenosné infekcie a choroby, bezpečné spôsoby ochrany pred nimi; rôzne antikoncepčné metódy a možnosti ich komunikácie pri plánovaní rodičovstva. Sexuálne násilie a bezpečnosť – rôzne formy sexuálneho násillia, bezpečnosť v offline a online priestore. Vhodné a nevhodné sexuálne obsahy v médiách a ich vplyvy na sebaobraz a vzťahy.

| Ciele tematickej oblasti výchovy Rodina a partnerské spolužitie | | Stratégie |
|--|---|--|
| 1. | Chápať význam a hodnotu rodiny a priateľstva a podporovať kultúru zdravých vzťahov v rodine, priateľstve a partnerskom spolužití. | <i>Uvedomovanie si hodnoty rodiny pre jednotlivca i pre spoločnosť (Čo sa mi na našej rodine najviac páči?) príbuzenské vzťahy (S kým z rodiny si najviac rozumiem...? Čo by som mohol urobiť pre lepšie vzťahy v našej rodine, ktoré z rodinných pravidiel sa mi najťažšie dodržiavajú...), rodičovská láska a jej význam v živote dieťaťa (konkrétne emocionálne prejavy, prejavy starostlivosti, pomoci...), úcta, komunikácia a pomoc medzi členmi rodiny (Koho rád pozorujem pri práci? Čo by som rád vedel ako moji blízki...), význam blízkeho človeka pre život jednotlivca.</i> |
| 2. | Rozvíjať základné zručnosti umožňujúce slobodne, bezpečne a zodpovedne sa rozhodovať a konať vo svojich vzťahoch v rôznych vývinových etapách dospelovania. | <i>1. Verbálna a neverbálna komunikácia: aktívne počúvanie, vyjadrovanie emócií. 2. Rozvoj empatie: rozvíjanie súcitu. 3. Riešenie konfliktov: vyjednávanie a kompromis. 4. Rozvoj sebaúcty: sebaovládanie. 5. Zodpovedné rozhodovanie: rozpoznávanie následkov, hodnotenie rizík a prínosov. 6. Prevencia násillia a zneužívania: hranice a súhlas. 7. Digitálna gramotnosť: bezpečné používanie internetu, kritické myslenie.</i> |
| 3. | Rozpoznať hranice svojich (a všeobecne ľudských) práv vo vzájomných vzťahoch, vrátane intímnych, a v kontexte reprodukčného a sexuálneho zdravia. | <i>Diskusie, skupinové aktivity a simulácie situácií: 1. Poznávanie a rozpoznávanie vlastných práv. 2. Súhlas a hranice, vyhýbanie sa nátlaku. 3. Ochrana pred násillím a zneužívaním. 4. Reprodukčné a sexuálne zdravie, právo na informácie. 5. Vytváranie zdravých vzťahov: komunikácia vo vzťahu, vzájomný rešpekt. 6. Rozvoj sebavedomia: sloboda vo voľbe. 7. Rozvoj kritického myslenia.</i> |

| | | |
|----|---|---|
| 4. | Formovať zdravý sebaobraz a zodpovedný vzťah k svojmu telu, k sebe samému a k iným ľuďom. | <p><i>1. Pozitívny pohľad na vlastné telo: Sebahodnotenie, fyzická aktivita.</i></p> <p><i>2. Rozvoj sebavedomia: rozpoznanie jedinečnosti.</i></p> <p><i>3. Vzťah k vlastnému telu: seba prijatie, ochrana pred tlakmi médií.</i></p> <p><i>4. Zodpovedný vzťah k iným: empatia, bezpečné vzťahy.</i></p> <p><i>5. Komunikácia: otvorená komunikácia, odborná pomoc.</i></p> <p><i>6. Prevencia stigmatizácie: inkluzívne prostredie.</i></p> <p><i>7. Edukácia o sexuálnom zdraví: právo na súhlas.</i></p> <p><i>8. Výchova k medziľudským vzťahom: rozpoznanie hraníc, konštruktívne riešenie konfliktov.</i></p> |
| 5. | Kriticky vnímať a hodnotiť komerčnú podobu sexuality v médiách. | <p><i>1. Rozpoznávanie stereotypov a ideálov krásy.</i></p> <p><i>2. Rozvíjanie mediálnej gramotnosti. Rozpoznávanie manipulácie.</i></p> <p><i>3. Diskusia o vplyve médií, ochrana psychického zdravia.</i></p> <p><i>4. Genderové stereotypy.</i></p> <p><i>5. Reklama a zodpovedný marketing.</i></p> <p><i>6. Podpora kritického myslenia: kladenie otázok a hľadanie hlbších významov za mediálnym obsahom.</i></p> |
| 6. | Poznať a využívať nástroje prevencie sexuálneho zneužívania a sexualizovaného násillia. | <p><i>Poskytnutie informácií o varovných znakoch, bezpečných hraniciach a možnostiach hľadania pomoci.</i></p> <p><i>Právne opatrenia. Edukačné programy: vytváranie programov a školení môže pomôcť zvýšiť povedomie a schopnosti identifikovať prípady sexuálneho zneužívania.</i></p> |
| 7. | Orientovať sa v službách pomoci, poradenstva a podpory v oblasti intimity, duševného a telesného stavu. | <p><i>Poskytnutie informácií o práci psychológa, terapeuta, linky pomoci, online zdrojov, sociálnych pracovníkov, vzdelávacie a prevenčné programy.</i></p> |

Príloha: Časovo-tematický plán