

Program aktualizácie vzdelávania

**Základy psychohygieny pre pedagogických a odborných  
zamestnancov**

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

v súčinnosti s **ProSchool, s.r.o.**, Kosorín 177, 966 24. V zastúpení *PaedDr. Marian Majzlík, PhD.* (lektor), na základe Oprávnenia na poskytovanie inovačného vzdelávania ev. číslo: 15/2025 - IV. V súlade so zákonom č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a o odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

**Názov vzdelávacieho programu:**

Základy psychohygieny pre pedagogických a odborných zamestnancov.

**Anotácia programu aktualizačného vzdelávania:**

Predkladaný program aktualizačného vzdelávania sa zameriava na podporu psychohygieny pedagogických a odborných zamestnancov škôl a školských zariadení, a aktualizáciu týchto vedomostí v súlade s najnovšími poznatkami vedy a vývojom spoločnosti. Účastníkom vzdelávania prináša informácie o tom ako efektívne realizovať psychohygienu, zvládať stres a záťažové situácie v špecifických podmienkach školského prostredia. Vzdelávanie taktiež ponúka základné a rozšírené informácie o problematike, postupy, typy a odporúčania vedúce k udržaniu a zlepšeniu duševného zdravia.

**Meno, priezvisko a podpis odborného garanta (PZ alebo OZ s 2. atestáciou alebo riaditeľ):**

**Druh vzdelávania:** aktualizačné vzdelávanie

**Rozsah vzdelávania:** 14 hodín

**Forma vzdelávania:** dištančná

**Hlavný cieľ aktualizačného vzdelávania:**

Hlavným cieľom aktualizačného vzdelávania je rozvinúť a aktualizovať vedomosti, schopnosti a zručnosti absolventov v oblasti podpory svojho duševného zdravia najmä osvojením si zdravých návykov v rámci psychohygieny, zvládania stresu a záťažových situácií a budovaním reziliencie.

**Čiastkové ciele vzdelávania:**

- Poznať východiská problematiky, orientovať sa v základných pojmoch.
- Poznať a vedieť identifikovať stres a záťažové situácie, stresovú reakciu a druhy stresu.
- Poznať a vedieť identifikovať významné stresory v pracovnom a súkromnom živote a ich vplyv na duševné a fyzické zdravie.
- Naučiť sa a vedieť použiť základnú stratégiu zameranú a predchádzanie stresu.
- Naučiť sa a vedieť použiť vybrané techniky zamerané na elimináciu akútneho stresu.

- Naučiť sa a vedieť použiť základnú stratégiu zameranú na riešenie problémov a záťažových situácií v kontexte budovania reziliencie.
- Poznať základné zdravé návyky v rámci psychohygieny pre jej udržateľnosť.

**Obsah a rozsah aktualizačného vzdelávania:**

| <b><i>Téma vzdelávania</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b><i>forma</i></b> | <b><i>rozsah</i></b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|
| <b>1. Psychohygiena a duševné zdravie pedagogických a odborných zamestnancov škôl a školských zariadení</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | dištančná           | 1 h                  |
| Základné východiská problematiky, teória a charakteristika psychohygieny, základné súčasti psychohygieny, špecifiká práce v školskom prostredí a ich vplyv na duševné zdravie PZ a OZ.<br>+ študijné texty<br>+ výkladové video<br>+ študijný materiál (infografika) - Základné súčasti psychohygieny                                                                                                                                                                                                                                          |                     |                      |
| <b>2. Stres a záťažové situácie – spoznaj svojho nepriateľa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | dištančná           | 2 h                  |
| Stres a záťažové situácie, charakteristika, základné pojmy, stresová reakcia, prežívanie stresu, druhy stresu.<br>+ študijné texty<br>+ výkladové video<br>+ pracovný list<br>+ študijný materiál (infografika) – 6 základných informácií o strese                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                     |                      |
| <b>3. Významné stresory a záťažové situácie v školstve a ich vplyv na zdravie a prácu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | dištančná           | 2 h                  |
| Stresory a salutory, významné stresory v živote a špecifické stresory v školskom pracovnom prostredí, vplyv dlhodobého a chronického stresu na zdravie, dôsledky stresu podľa WHO, dôsledky stresu na prácu PZ a OZ, dôsledky stresu na prácu vedúcich zamestnancov.<br>+ študijné texty<br>+ výkladové video<br>+ študijný materiál (infografika) – Možné dôsledky stresu...                                                                                                                                                                  |                     |                      |
| <b>4. Stratégie a techniky zamerané na predchádzanie stresu a záťažovým situáciám</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | dištančná           | 2 h                  |
| Stratégie zamerané na predchádzanie stresu, rozdiel medzi predchádzaním a únikom, sebareflexia a introspekcia v kontexte zvládania stresu, asertívna komunikácia a nastavovanie osobných hraníc, technika „zdravý egoizmus“, praktické odporúčania k realizácii sebareflexie v kontexte podpory duševného zdravia.<br>+ študijné texty<br>+ výkladové video<br>+ cvičenie - Dokážem stresu predísť?<br>+ študijný materiál (infografika) – 6 asertívnych pravidiel...<br>+ študijný materiál (infografika) – Zdravá sebareflexia ako základ... |                     |                      |
| <b>5. Eliminácia a zvládanie stavov akútneho stresu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | dištančná           | 2 h                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
| Základné techniky zamerané na elimináciu a zvládanie stavov akútneho stresu: dychové cvičenia, uvoľňovanie stuhnutého svalstva, osvieženie, pomalé pitie vody, zmena zamerania pozornosti, technika uzemňovania sa, sebaupokojujúci vnútorný monológ.<br>+ študijné texty<br>+ výkladové video<br>+ cvičenie – SOS karta<br>+ študijný materiál (infografika) – 7 tipov na zvládanie akútneho stresu |           |      |
| <b>6. Riešenie problémov a záťažových situácií v kontexte budovania relizencie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | dištančná | 2 h  |
| Riešenie problémov ako súčasť reziliencie, odporúčaný postup pri riešení problémov, mentálne nastavenie a konštrukty, ktoré zvyšujú stres, mentálne nastavenie a konštrukty, ktoré pomáhajú riešiť problémy a znižovať prežívaný stres.<br>+ študijné texty<br>+ výkladové video<br>+ študijný materiál (infografika) – Riešenie problémov...                                                        |           |      |
| <b>7. Zmierňovanie dôsledkov stresu a zdravé návyky v rámci psychohygieny</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | dištančná | 1 h  |
| Zdravý životný štýl v kontexte podpory duševného zdravia, strava a pitný režim, spánkový režim, zdravá denná rutina, primeraný pohyb, hobby a záujmy, relax a regenerácia, sociálna opora, vhodné pracovné návyky a prostredie, obmedzovanie negatívnych informácií.<br>+ študijné texty<br>+ výkladové video<br>+ študijný materiál (infografika) – Zdravé návyky v rámci psychohygieny             |           |      |
| <b>8. Zopakujte si!</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | dištančná | 2 h  |
| Zopakovanie problematiky, zhrnutie.<br>+ cvičné testy 4 ks                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |      |
| <b>Spolu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | dištančná | 14 h |

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

Absolvent na základe úspešne ukončeného aktualizácie vzdelávania pozná a v praxi vie uplatňovať adekvátne techniky zvládania stresu a záťažových situácií, pozná zásady efektívnej psychohygieny, a tým získava potenciál budovať rezilienciu a podporovať svoje prežívanie a duševné zdravie v kontexte práce PZ a OZ v školstve.

### ***Opatrenia na zabezpečenie kvality:***

- Pedagogický a odborný zamestnanec je na vzdelávanie zaradený na základe vzdelávacej potreby školy alebo školského zariadenia v kariérovom stupni:
  - 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 iných doplňujúcich materiálov.

- U účastníkov je potreba pripojenia na internet a zariadenie prehrávajúce videá (smart telefón, notebook, PC, tablet).

***Podmienky ukončenia:***

- Vzdelávanie sa ukončuje v horizonte cca 1 mesiac od začiatku jeho realizácie (lehota sa môže podľa potreby skrátiť alebo 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**

***Pečiatka a podpis poskytovateľa:***