

Plán osobnostného a sociálneho rozvoja žiakov 2025/2026

Úvod

Osobnostný a sociálny rozvoj žiakov školy je kľúčovým prvkom ich celkového vzdelávania, ktorý prispieva nielen k ich akademickému, ale aj osobnému a spoločenskému rastu. Cieľom tohto plánu je poskytnúť žiakom nástroje na rozvoj ich osobnostných a sociálnych zručností, podporiť ich sebavedomie, schopnosť komunikovať, riešiť konflikty a efektívne spolupracovať s ostatnými. Dôležitou súčasťou je aj podpora ich duševného zdravia, ako aj rozvoj emocionálnej inteligencie, ktorá im pomôže zvládať každodenné výzvy a vyrovnávať sa s náročnými situáciami.

Ciele plánu:

- Podpora duševného zdravia
- Podpora osobnostného rastu žiakov
- Rozvoj sociálnych zručností
- Príprava na život a zodpovednosť
- Rozvoj copingových stratégií a emocionálnej inteligencie
- Prevencia negatívnych sociálnych javov

Obsah a aktivity:

Podpora duševného zdravia:

- Vytváranie bezpečného prostredia
- Monitoring duševného zdravia žiakov
- Aktivity zamerané na podporu duševného zdravia – workshopy, besedy, preventívne programy a i.
- Vyhľadávanie žiakov s psychickými ťažkosťami

Plán aktivít zameraný na podporu duševného zdravia:

- Workshop Deň duševného zdravia – súbor cielených aktivít prebiehajúci počas jedného týždňa so zameraním na ochranu duševného zdravia
- Prieskum emocionálnych ťažkostí žiakov
- Účasť školského psychológa na triednických hodinách všetkých tried
- Prieskum školskej klímy a klímy školského internátu
- Intervencie školského podporného tímu v prípade potrieb žiakov

Podpora osobnostného rastu žiakov:

- Vedenie žiakov k tomu, aby spoznávali svoje silné stránky a slabé stránky
- Tvorba krátkodobých a dlhodobých cieľov v osobnom a profesionálnom živote.
- Tréning efektívneho time managementu.

Plán aktivít zameraný na osobnostný rast žiakov:

- Besedy ŠPT na témy súvisiace s režimom dňa a time managementom
- Besedy ŠPT na témy sebapoznania, sebareflexie a stanovovanie životných cieľov.
- Krúžok Debatný klub
- Olympiáda kritického myslenia
- Besedy a aktivity zamerané na podporu kritického myslenia
- V rámci všetkých aktivít školského podporného tímu mať na zreteli osobnostný rast žiakov

Rozvoj sociálnych zručností:

- Rozvoj komunikačných zručností – aktívne počúvanie, efektívna komunikácia a i.
- Rozvoj empatie
- Rozvoj tímovej práce a kooperácie
- Riešenie konfliktov

Plán aktivít zameraný rozvoj sociálnych zručností:

- Workshop komunikácia – súbor cielených aktivít na podporu komunikačných zručností – efektívna komunikácia, aktívne počúvanie, riešenie problémov
- Besedy ŠPT zamerané na rozvoj empatie a tímovej práce
- Besedy zamerané na rozvoj mäkkých zručností

Príprava na život a zodpovednosť:

- Občianska angažovanosť a zodpovednosť
- Zodpovednosť voči spoločnosti

Plánované aktivity zamerané na prípravu na život a zodpovednosť:

- Realizácia simulovaných volieb, práca školského parlamentu

- Príprava na pracovné pohovory v spolupráci s CPP
- Besedy školského poradcu na témy súvisiace so zaradením sa do pracovného života

Rozvoj copingových stratégií a emocionálnej inteligencie:

- Posilniť zručnosti žiakov v oblasti zvládania záťažových situácií a stresu
- Posilnenie emočnej gramotnosti žiakov

Plánované aktivity zamerané na rozvoj copingových stratégií a emocionálnej gramotnosti:

- Besedy ŠPT na tému emočná gramotnosť a copingové stratégie – nácvik autogénneho tréningu

Prevenia negatívnych sociálno-patologických javov

- Predchádzanie výskytu negatívnych sociálnych javov – šikanovanie, záškoláctvo, návykové látky, agresivita, diskriminácia a i.

Plánované aktivity zamerané na prevenciu výskytu sociálno-patologických javov

- Preventívny program Šikanovanie – obsahuje informačný materiál o postupoch a teoretických východiskách a súbor besied školského psychológa zameraný na posilnenie triednych vzťahov a prevenciu šikany
- Meranie triednej klímy
- Prieskum užívania návykových látok
- Spolupráca s drogovým preventistom a externými organizáciami v drogovej prevencii
- Systém uplatňovania zásad dochádzky žiakov – tolerancia chýbania do 25%, pri presiahnutí preskúšanie žiaka