

Základná škola s materskou školou Hniezdne , 065 01 Hniezdne

**NÁVRAT ŽIAKOV DO ŠKÔL
PLÁN ADAPTAČNÉHO OBDOBIA**

od 12.4.2021 na ZŠ s MŠ v Hniezdom spracovaného na základe rozhodnutia ministra školstva z 12. apríla 2021 pod číslom 2021/12811:1-A1810

Riaditeľka Základnej školy s materskou školou so sídlom v Hniezdom vydáva tieto pokyny zahrnuté v Pláne adaptačného obdobia vzdelávania žiakov školy zamerané na pedagogickú časť k postupnému návratu do škôl, prechodu z dištančnej výučby na prezenčnú výučbu a k adaptácii žiakov v škole na základe odporúčaní MŠVVaŠ SR a ŠPÚ s účinnosťou od 12.4.2021 do 30.6.2021.

Tento Plán sa môže meniť dodatkami na základe rozhodnutia ministra školstva, príslušného RÚVZ, rozhodnutia riaditeľa školy po súhlasnom stanovisku zriaďovateľa vo vzťahu k celoštátnemu/regionálnemu Covid automatu/epidemiologickej situácie na škole.

Ak sa obmedzí alebo preruší prevádzka školy na základe opatrení príslušných orgánov z dôvodu ochorenia COVID-19 alebo podozrenia na ochorenie COVID-19, považuje sa to za mimoriadne prerušenie školského vyučovania v škole, to platí aj ak ide o obmedzenie prevádzky vo vzťahu k jednej triede alebo k viacerým triedam.

ZŠ v Hniezdom v takomto prípade zabezpečí pre žiakov dištančné vzdelávanie obvyklým/zaužívaným spôsobom – kombinácia online vyučovania a distribúcie pracovných listov.

Plán je zameraný hlavne na druhý stupeň základnej školy, pretože práve žiaci tohto stupňa mali prerušené prezenčné vyučovanie počas dlhého obdobia.

Informácie o tomto Pláne adaptačného obdobia vzdelávania škola zverejní na svojom webovom sídle, zároveň o ňom budú pedagogickí a odborní zamestnanci informovaní počas pracovnej porady dňa 19.4.2021. Následne budú o tomto Pláne informovať rodičov i žiakov školy cez sociálne siete – portál EDUPAGE a v priamej komunikácii s cieľom znížiť ich stres a u žiakov posilniť pocit bezpečia.

FORMY VZDELÁVANIA ŽIAKOV

V termíne od 12. do 16. apríla 2021:

- žiaci v 1. – 4. ročníku prezenčne
- žiaci druhého stupňa školy dištančne

V termíne od 19. do 23. apríla 2021 sa vzdelávanie žiakov 2. stupňa základných škôl realizuje kombinovanou formou nasledovne:

- 8. a 9. ročník: prezenčná forma vzdelávania (s výnimkou škôl v okresoch so IV. stupňom varovania podľa regionálneho Covid automatu).

- 5. – 7. ročník: dištančné vzdelávanie
- žiaci v ročníkoch 1.- 4. prezenčne.

Od 26.4.2021 sa formy vzdelávania žiakov 2.st. základných škôl určujú v závislosti od epidemiologickej situácie na regionálnej úrovni podľa COVID automatu nasledovne:

- v. IV. stupeň varovania: dištančné vzdelávanie žiakov 2. st. Žiaci 1. st. prezenčne.
- v. III. stupeň varovania: Kombinovaná forma vzdelávania:
 - prezenčné vzdelávanie žiakov 5. – 7. ročníka
 - prezenčné vzdelávanie žiakov 8. – 9. ročníka
 - prezenčné vzdelávanie žiakov 1. – 4. ročníka
- v. II. a nižší stupeň varovania: Prezenčná forma vzdelávania pre všetkých žiakov školy.

V závislosti od epidemiologickej situácie na školskej úrovni, prípadne v závislosti od rozhodnutia miestne príslušného RÚVZ sa môže vzdelávanie všetkých žiakov 2. stupňa realizovať aj výhradne dištančnou formou, a to bez ohľadu na aktuálne platný stupeň varovania na regionálnej úrovni. Pre žiakov, ktorí sa nebudú zúčastňovať prezenčného vyučovania, je potrebné zabezpečiť zadávanie úloh tak, ako je to obvyklé pri chorobe dieťaťa.

Riaditeľka školy žiada pedagogických zamestnancov (PZ) a odborných zamestnancov (OZ) školy, aby sa oboznámili s materiálmi, ktorými sú manuály, rozhodnutia ministra, usmernenia, školský covid semafor, príslušné vyhlášky a uznesenia vlády – všetky zverejnené na stránke ministerstva www.minedu.sk v časti Aktuálne témy a na stránkach Štátneho pedagogického ústavu www.ucimenadialku.sk.

Zároveň ich vyzýva, aby, ak to potrebujú, prehodnotili svoj naplánovaný profesijný rozvoj vzhľadom na novú situáciu vo vzdelávaní v roku 2021.

Súčasne žiada všetkých zamestnancov školy, aby dôrazne dodržiavali a rešpektovali všetky odporúčané hygienické opatrenia, ktoré sú detailne uvedené pre každý typ školy na webovej stránke ministerstva školstva <https://www.minedu.sk/manual-opatreni-pre-skoly-a-skolske-zariadenia/> a v Prevádzkovom poriadku školy.

Pri podpore opätovnej adaptácie žiakov na podmienky štandardného školského vyučovania riaditeľka školy odporúča tiež využiť metodický materiál *Ako podporiť návrat žiakov do škôl* na www.ucimenadialku.sk, ktorý obsahuje námety na aktivity, zamerané nielen na obnovenie študijných rutín a návykov, ale najmä na prinavrátenie emocionálneho a sociálneho bezpečia, podporu sociálnych vzťahov a duševného zdravia žiakov. Obsahuje tiež prehľad varovných signálov u žiakov, ktoré naznačujú potrebu zvýšenej pozornosti a postupy ako pristupovať ku žiakom, ktorí zažívajú traumu z dôvodu úmrtia blízkeho človeka. Súčasťou Plánu adaptačného

obdobia je „ Manuál aktivít „ , ktoré je možné realizovať počas adaptačného obdobia (príloha č.2).

Z hľadiska obsahu vzdelávania sa odporúča:

- Vo vzájomnej súčinnosti učiteľov školy identifikovať kľúčové ciele a obsah vzdelávania v predmetoch z tzv. hlavných vzdelávacích oblastí. Možnosti úprav v školskom vzdelávacom programe sú zhrnuté v metodickom materiáli k úpravám obsahu vzdelávania a na webinároch k možnostiam úpravy obsahu vzdelávania.
- Neorientovať sa na dobiehanie učiva v učebnici, ale sústrediť pozornosť na ciele, ktoré učitelia identifikujú ako kľúčové v jednotlivých predmetoch.
- Po návrate žiakov do školy venovať pozornosť zisťovaniu kvality osvojených vedomostí a zručností žiakov. Výsledky je potrebné využiť ako zdroj pre úpravy cieľov obsahu vzdelávania na obdobie do konca školského roka, nie ako zdroj hodnotenia žiakov.

Po každom (aj kratšom) období realizácie výučby žiakov základnej školy dištančnou formou a ich nástupe na prezenčné vyučovanie sa ďalej odporúča:

- zistiť reálny priebeh dištančného vzdelávania u jednotlivých žiakov;
- poskytnúť žiakom a rodičom spätnú väzbu na vypracované zadania z dištančného vzdelávania;
- venovať pozornosť precvičeniu učiva preberaného počas dištančného vzdelávania;
- neodporúča sa realizovať preverovanie vedomostí a zručností žiakov základnej školy písomným a ústnym preskúšaním minimálne 2 týždne po nástupe na prezenčné vzdelávanie;
- venovať pozornosť podpore opätovnej adaptácie na školské prostredie a socializácii žiakov v školských kolektívoch;
- v záujme podpory vzťahov v triedach vytvárať priestor na spoluprácu vo dvojiciach alebo v malých skupinách pri učení sa a ponechať tak žiakom priestor na diskusie a zdieľanie skúseností;
- v prípade identifikovania problémov s jednotlivcami alebo skupinami pri opätovnej adaptácii na školské prostredie, príp. pri identifikovaní problémov v správaní, zmenách v prejavoch žiaka sa odporúča spolupráca so školským psychológom.

Testovanie po návrate do školy:

1. kým bude nutnosť a potreba testu zákonného zástupcu, potom sa musí dať otestovať aspoň jeden zákonný zástupca žiaka, ktorý s ním žije v spoločnej domácnosti.

2. Žiaci prvého stupňa základnej školy sa netestujú, aj keď presiahli vek 10 rokov.

3. Platnosť testov – test zamestnancov, zákonných zástupcov i žiakov, u ktorých je vyžadovaný, platí 7 kalendárnych dní podľa aktuálnych pravidiel COVID AUTOMATU a vyhlášky Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, ktorou sa nariaďujú opatrenia pri ohrození verejného zdravia k režimu vstupu osôb do priestorov prevádzok a priestorov zamestnávateľa. Riaditeľka školy alebo ňou poverený zamestnanec overuje splnenie podmienky negatívneho výsledku testu hlavne prostredníctvom príslušného čestného vyhlásenia predloženého od zamestnancov, zákonných zástupcov (ak nie sú vyňatí na základe výnimky z uznesenia vlády SR alebo z vyhlášky Úradu verejného zdravotníctva SR z testovania), ktorého prílohou je kópia negatívneho testu na COVID-19. Na základe vydaných vyhlášok Úradu verejného zdravotníctva SR je stanovené oprávnenie pre prevádzkovateľa školy pri vstupe do prevádzky overovať splnenie podmienky formou požadovania predloženia príslušného dokladu – potvrdenia o výsledku testu na COVID-19 .

4. Pri prezenčnej forme vzdelávania a pri povolenej prevádzke sa riadi škola podľa:

a./ manuálu ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu „Návrat do škôl“, zdroj www.minedu.sk,

b./ „Covid – školského semaforu“ (zelená, oranžová, červená fáza), tzn. manuálov pre jednotlivé typy škôl a školských zariadení, ktoré sú zverejnené na stránkach MŠVVaŠ SR v Aktuálnych témach v položke Manuál opatrení pre školy a školské zariadenia,

c./ platných uznesení Vlády SR, rozhodnutiami ministra školstva, vedy, výskumu a športu, vyhláškami ÚVZ SR,

d./ celoštátneho COVID AUTOMATU, miestne príslušného RÚVZ, ktorý môže rozhodnúť o ďalších, avšak len prísnejších opatreniach s vplyvom na priebeh výchovno-vzdelávacieho procesu v školách a školských zariadeniach v danom regióne, ktorého sa tieto opatrenia týkajú.

Ak sa v škole vyskytne podozrenie, resp. ochorenie na COVID-19, riaditeľka školy alebo jej zriaďovateľ sa kvôli rýchlejšiemu návratu žiakov do školy môže rozhodnúť pre testovanie žiakov a zamestnancov aj skôr ako v sedemdnovej frekvencii.

Ak rodičia nesúhlasia s opatreniami štátu v oblasti protipandemických opatrení a nariadení, je potrebné ich uistiť, že postupujeme podľa rozhodnutí a usmernení ministerstva, uznesení vlády a platných vyhlášok ÚVZ SR. Našou povinnosťou nie je obhajovať rozhodnutia nadriadených orgánov, ale dodržiavať platné opatrenia a v ich intenciách zabezpečiť výchovno-vzdelávací proces v bezpečnom prostredí pre ich deti.

V prípade, ak zákonný zástupca žiaka neabsolvuje testovanie a z tohto dôvodu sa jeho dieťa nebude zúčastňovať prezenčného vyučovania, tak škola eviduje neprítomnosť žiaka podľa týchto podmienok:

1. ospravedlní absenciu žiakovi, ak je táto zákonným zástupcom riadne nahlásená z dôvodu netestovania zákonného zástupcu žiaka a zároveň zabezpečuje kontakt so školou ohľadne vzdelávania svojho dieťaťa, ktoré bude prebiehať formou zadávania úloh ako je obvyklé pri chorobe dieťaťa alebo formou dištančného vyučovania, ak bude mať na to škola kapacitné

možnosti. Ak tak zákonný zástupca neurobí v priebehu 5 dní školského vyučovania, je to považované za zanedbávanie povinnej školskej dochádzky a riaditeľka školy bude kontaktovať ÚPSVAR SR s hlásením o jej zanedbávaní,

2. ak neprítomnosť na prezenčnom vyučovaní bude dlhšia ako 15 vyučovacích dní a rodič nezabezpečí kontakt so školou podľa bodu 1, žiak môže byť komisionálne preskúšaný z učiva daného ročníka.

V prípade, že sa zamestnanec nezúčastní zo subjektívnych dôvodov testovania a nevzťahuje sa na neho výnimka z testovania, má zamestnávateľ nasledujúce možnosti:

1. môže sa dohodnúť s PZ alebo OZ, že bude zapojený do dištančného vzdelávania žiakov, ak ho škola uskutočňuje a zamestnávateľ ho potrebuje na jeho realizáciu,

2. môže sa dohodnúť s nepedagogickým zamestnancom na práci z domu, pokiaľ to povaha jeho práce umožňuje (napr. ekonómka školy),

3. môže sa dohodnúť so zamestnancom na čerpaní dovolenky (§ 111 ods. 1 Zákonníka práce),

4. môže sa dohodnúť so zamestnancom na čerpaní pracovného voľna bez náhrady mzdy (tzv. prekážka v práci na strane zamestnanca) podľa § 141 ods. 3 písm. c) Zákonníka práce.

I. Organizácia prevádzky školy od 08.03..2021 do 23.3.2021 – adaptačné obdobie

Adaptačné obdobie návratu žiakov do školy bude trvať 2 týždne – do 23.3.2021, kedy škola bude v špeciálnom režime vzdelávania - pravidelné hodiny s triednym učiteľom, pohybové bezkontaktné aktivity vo vonkajšom prostredí, žiacke výkony hodnotiť len slovne. V tomto období je vhodné zapájať žiakov do spoločného plánovania aktivít - plánovať zhrnutie a zopakovanie prebratého učiva spolu so žiakmi. Toto usmernenie platí pre všetkých žiakov školy.

Režim pre 1. stupeň školy

Od 8.3.2021 škola na prvom stupni prechádza na kombinované vyučovanie. Prezenčnej formy sa zúčastňujú všetci žiaci, ktorých rodičia prejavili záujem o návrat do škôl. Naďalej sa pokračuje aj v dištančnom vzdelávaní pre žiakov, ktorí nenastúpili prezenčne z objektívnych dôvodov. Adaptačné prvky realizovať až do ukončenia školského roka 2020/2021.

Výučba sa realizuje podľa školského vzdelávacieho programu s úpravami vyplývajúcimi z Manuálu pre základné školy a školské zariadenia (t. j. telesná a športová výchova sa za priaznivých klimatických podmienok realizuje v exteriéri, hudobná výchova sa vyučuje bez napĺňania cieľov v oblasti hlasových činností atď.). V prípade vyučovacích hodín zabezpečovaných inými ako triednymi učiteľmi na 1. stupni ZŠ sa odporúča postupovať tak,

ako v prípade odborného zastupovania, tzn. spracovaním a poskytnutím učebných materiálov alebo prípravy na vyučovanie učiteľom príslušného vyučovacieho predmetu triednemu učiteľovi. Odporúča sa zachovávať všetky didaktické princípy a zásady, metodické odporúčania a postupy platné pre primárne vzdelávanie, pričom je dôležité:

- zabezpečiť individuálnu podporu (doučovanie) žiakom, ktorí počas mimoriadneho prerušenia vyučovania v školskom roku 2019/2020 a počas dištančného vzdelávania v školskom roku 2020/2021 nemali zabezpečený prístup k online vyučovaniu, a postupne vyrovnáť nimi osvojené učivo s ostatnými žiakmi v triede.
- upraviť tematické výchovno-vzdelávacie plány alebo iné typy ročných plánov, prípadne učebné osnovy (redukovať ciele a obsah vzdelávania) v spolupráci s ostatnými učiteľmi 1. stupňa aj 2. stupňa tak, aby odrážali podmienky dištančného vyučovania v školskom roku 2020/2021. Pri úpravách cieľov a obsahu vzdelávania sa môžu učitelia inšpirovať metodickým materiálom a webinármi k úprave cieľov a obsahu vzdelávania - ŠPÚ.
- pre žiakov, ktorí sa nezúčastňujú prezenčného vyučovania, je potrebné zabezpečiť zadávanie úloh tak, ako je to obvyklé pri chorobe dieťaťa.
- Úprava tried- dodržiavanie odstupov, zabezpečenie hygienických pomôcok, pravidelná dezinfekcia priestorov a dotykových plôch, dostatočné vetranie v triedach počas prestávok.

Režim pre 2. stupeň školy

Vo všetkých triedach 2. st. s účinnosťou do 19.4.2021 sa vyučuje dištančne.

V týždni od 19.4.2021 do 23.4.2021 bude vyučovanie na 2. st. školy v ročníkoch 5.-7. prebiehať dištančne. Žiaci ôsmeho a deviatego ročníka sa budú vzdelávať prezenčne podľa aktuálneho rozvrhu (príloha č. 1). Ak pôjde o rozvrh pre takúto kombinovanú formu vzdelávania, prezenčné vzdelávanie žiakov v 8. a 9. ročníku základnej školy sa bude realizovať podľa upraveného rozvrhu hodín podľa podmienok školy v minimálnom rozsahu 23 vyučovacích hodín týždenne po ukončení adaptačného vzdelávania podľa odporúčaní ŠPÚ.

V týždni od 26.4.2021 do 30.4.2021 sa budú žiaci 2. st. školy vzdelávať podľa aktuálneho rozvrhu hodín.

Adaptačné prvky so žiakmi realizovať až do ukončenia školského roka 2020/2021.

Riaditeľka školy určuje pedagogickým zamestnancom, aby upravený rozvrh hodín (max 4 – 5 hodín denne) počas 1. a 2. adaptačného týždňa bral do úvahy kritériá, aby žiaci v triede boli čo najviac s triednym učiteľom, špeciálnym pedagógom alebo ďalšími odbornými zamestnancami školy, aby podľa možností triedni učitelia končiacich ročníkov boli čo najviac vo svojej triede, aby denne mali minimálne 1 hodinu (najlepšie na začiatku dňa), s triednym učiteľom. Pri vyučovaní nech sa využíva aj možnosť suplovania učiteľmi telesnej výchovy, asistentmi, školským špeciálnym pedagógom a ďalšími odbornými zamestnancami školy. Rozvrh nastaviť tak, aby bolo možné čo najviac využívať exteriér areálu školy i jej okolie (ak to počasie dovolí), s

obmedzením športových aktivít, pri ktorých by mohlo dôjsť k šíreniu nákazy (kontaktné športy).

II. Obsah a náplň činností so žiakmi počas adaptačného vzdelávania pre 1. a 2. stupeň školy

Od 08.03.2021 do 23.4.2021 sa zameriame predovšetkým na:

- pravidelné hodiny s triednym učiteľom, dlhšie ranné kruhy, hodiny zamerané na spoločné aktivity, rozhovory žiakov v triede s triednym učiteľom a pod. V prvý týždeň každý deň, v nasledujúcich týždňoch aspoň 2 – 3x týždenne,
- pohybové a iné aktivity vo vonkajšom prostredí,

Zásady adaptačného obdobia:

- prvý týždeň sa venovať najmä socializácii žiakov,
- budovať na tom, čo žiak dokáže, rozvíjať to, čo ovláda, podporovať žiaka pochvalou, povzbudením, získať si jeho záujem, nadšenie pre prácu a vzdelávanie,
- ak v triede identifikujete žiaka, ktorý vo výraznej miere nedosahuje očakávané výsledky, a je tak ohrozený jeho ďalší vzdelávací pokrok, využite podporu školského špeciálneho pedagóga, asistenta učiteľa a odborných zamestnancov,
- venovať zvýšenú pozornosť a podporu žiakom so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, tiež tým, ktorí boli v kontakte so školou málo alebo vôbec a ktorí vykazujú varovné signály naznačujúce ohrozenie dieťaťa,
- udržiajte dobrú komunikáciu s rodičmi tak, ako ste si ju zaužívali pri dištančnej výučbe.

Zápisy do triednej knihy:

Počas adaptačného obdobia sa do triednej knihy uvádzajú činnosti, ktoré reálne učitelia so žiakmi uskutočňujú, napríklad:

- aktivity zamerané na rozvoj komunikácie a riešenie konfliktov,
- aktivity, vedúce k posilňovaniu vzťahov, komunikácie a spolupráce,
- aktivity súvisiace s duševným zdravím,
- aktivity zamerané na prevenciu problémového správania,
- aktivity zamerané na rozvoj pozitívnej klímy v triede,
- aktivity zamerané na rozvoj empatie a tolerance,
- aktivity zamerané proti šikane,
- celodenné kurzy na priezrové témy ŠVP,
- osvetové a iné aktivity školského špeciálneho pedagóga, sociálnych pedagógov a školského psychológa (plán ich aktivít odovzdať riaditeľke školy najneskôr do 19.4.2021). Školský psychológ nielen žiakom, ale aj ich rodičom a pedagógom môže poskytovať individuálne konzultácie vo vyhradených hodinách, ktoré zverejní aj na

webovom sídle školy. V rámci adaptačného procesu sa zamerajte na možné varovné signály naznačujúce, že je potrebné venovať žiakovi zvýšenú pozornosť: nezapája sa do činností v triede; je nepozorný, nesústredený; má špecifické prejavy v správaní: mlkvosť, verbálna či fyzická agresivita, výbušnosť, vzdor, často prejavuje smútok, ľútosť, obavy, pôsobí uzatvorene, odmieta komunikovať; neadekvátne reaguje na bežné podnety (napr. plačom, výbuchmi zlosti); nemá záujem o sociálne interakcie so spolužiakmi ani s učiteľmi; zvýšené fyzické ťažkosti (napr. bolesti brucha, hlavy, zvracania, nechutenstvo...). Pri identifikácii vyšších signálov je potrebné, aby triedny učiteľ spolupracoval s rodičmi, s odborníkmi a školským podporným tímom (školský špeciálny pedagóg, školský psychológ).

Do všetkých aktivít zapájať asistentov učiteľa.

III. Hodnotenie žiakov počas adaptačného vzdelávania

Riaditeľka školy nariaďuje PZ, aby zväžili rozsah podkladov na hodnotenie, najmä počet známok, rozsah písomiek a testov a ich množstvo – dohoda v rámci MZ a PK..

Zároveň nariaďuje, aby prvý týždeň bol bez skúšania, neklasifikovalo sa, žiakov hodnotiť len slovne, využívať formatívne hodnotenie a učiť žiakov sebahodnoteniu. Na podporu individuálnych záujmov žiaka môže mať dobrý vplyv tzv. portfóliové hodnotenie, to využiť aj ako podklad k celkovému hodnoteniu. Pri každom hodnotení žiakov treba zásadným spôsobom zohľadniť špecifickú situáciu počas školského roka.

Počas celého adaptačného vzdelávania, t.j. dva týždne nepísať so žiakmi žiadne testy, písomky a pod. Pozornosť zamerať sa na identifikáciu toho, čo žiaci vedia a nadviazať na to. Formou testov a písomiek nezisťovať, čo žiaci nevedia! Oceňovať ich individuálne úspechy a pokroky, motivovať ich k ďalšej práci na sebe. Hodnotenie v tomto školskom roku využívať ako prostriedok podpory ich vzdelávania, podnet k ich zlepšovaniu a ďalšiemu učeniu sa.

IV. Poadaptačné obdobie

Od 26.4.2021 sa bude na škole uplatňovať platný rozvrh hodín.

Od 26.4.2021 postupný návrat do obvyklého režimu, adaptačné prvky ale realizovať až do ukončenia školského roka 2020/2021. Úlohy pridávať postupne, triedny učiteľ koordinuje ich početnosť a frekvenciu. Využívať napr. skupinovú prácu, vzájomné učenie, vhodné digitálne nástroje (únikové hry, zábavné kvízy), učebné pomôcky z IKT a ostatné vizuálne a názorné pomôcky (najmä v špeciálnych triedach a pri integrovaných žiakoch - súbor kompenzačných pomôcok, špeciálnych učebníc a špeciálnych učebných pomôcok, ktoré boli odporúčané

poradenským zariadením alebo školským špeciálnym pedagógom pre deti so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami a ktoré žiak bežne využíva).

Zamerajte pozornosť na ten vzdelávací obsah, ktorý potrebuje žiak vysvetliť alebo precvičiť, budujte na tom, čo žiak dokáže, rozvíjajte to, čo ovláda, podporujte žiaka pochvalou, povzbudením, získajte si jeho záujem, nadšenie pre prácu a vzdelávanie. Ak v triede identifikujete žiaka, ktorý vo výraznej miere nedosahuje očakávané výsledky, a je tak ohrozený jeho ďalší vzdelávací pokrok, využite podporu školského špeciálneho pedagóga, asistentov učiteľa asociálnych pedagógov, venujte zvýšenú pozornosť a podporu žiakom so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, tiež tým, ktorí neboli dlho v kontakte so školou alebo ktorí vykazujú varovné signály naznačujúce ohrozenie dieťaťa.

V. Priebežné a záverečné hodnotenie žiakov počas prezenčného vzdelávania

Hodnotenie žiakov sa riadi Usmernením k priebežnému hodnoteniu a celkovému prospachu žiakov základných škôl v školskom roku 2020/2021 počas mimoriadnej situácie a núdzového stavu vyhlásenom v súvislosti s ochorením COVID-19 (ďalej „Usmernenie k hodnoteniu žiakov ZŠ“), ktoré vydalo MŠVVaŠ SR. Podľa Usmernenia k hodnoteniu žiakov ZŠ platí:

a./ V 1. ročníku ZŠ sa počas mimoriadnej situácie a núdzového stavu vyhláseného v súvislosti s ochorením COVID-19 priebežné aj záverečné hodnotenie realizuje slovným hodnotením.

b./ Vo všetkých ročníkoch základnej školy sa môže realizovať záverečné hodnotenie:

- klasifikáciou,

- formou slovného hodnotenia,

- kombináciou klasifikácie a slovného hodnotenia buď v rámci rôznych vyučovacích predmetov alebo v rámci toho istého predmetu.

c./ Je zrušená možnosť hodnotenia prospachu žiaka základnej školy v jednotlivých vyučovacích predmetoch na vysvedčení slovne stupňami (dosiahol veľmi dobré výsledky, dobré výsledky, uspokojivé výsledky, neuspokojivé výsledky).

d./ Vo vyučovacích predmetoch z komplementárnych vyučovacích oblastí alebo vo vyučovacích predmetoch, v ktorých bolo školské vyučovanie obmedzené, môže pedagogická rada na zasadnutí rozhodnúť o nehodnotení vyučovacieho predmetu a následne upraviť kritériá hodnotenia vyučovacích predmetov.

e./ Ak je žiak v niektorom vyučovacom predmete podľa školského vzdelávacieho programu nehodnotený, na vysvedčení a v katalógovom liste sa uvádza namiesto klasifikačného stupňa slovo absolvoval/neabsolvoval:

- absolvoval, ak sa žiak aktívne zúčastňoval na vyučovacom procese daného predmetu alebo ak bol žiak prítomný na vyučovacej hodine, aj keď zo závažných objektívnych dôvodov nepracoval,

- neabsolvoval, ak žiak zo závažných dôvodov nemohol vykonávať požadované intelektuálne a motorické činnosti, a preto sa na vyučovacom predmete ospravedlnene nezúčastňoval; ak žiak na vyučovacej hodine nepracoval, nevie uplatniť svoje vedomosti a zručnosti ani na podnet učiteľa, celkové hodnotenie takého žiaka je neprospel.

f./ Počas mimoriadnej situácie, resp. v núdzovom stave vyhlásenom v súvislosti s ochorením COVID-19 je hodnotenie „neabsolvoval“, ktorého dôsledkom je celkové hodnotenie „neprospel“, vhodné využívať len v nevyhnutných prípadoch vyjadrenia neplnenia cieľov vyučovacieho predmetu zo subjektívnych dôvodov na strane žiaka. Ak je to možné, odporúča sa v súčasnosti takto nehodnotiť.

g./ V záverečnom hodnotení je žiak klasifikovaný známku nedostatočný alebo hodnotený slovne s vyjadrením nesplnenia cieľov v neklasifikovanom predmete alebo je hodnotený slovom neabsolvoval s celkovým prospechom neprospel, ak:

- žiak nesplnil požiadavky učiteľa v rámci dištančného vzdelávania zo subjektívnych príčin alebo sa nezúčastňoval bez ospravedlnenia dištančného vzdelávania.

- neúčast' na dištančnom vzdelávaní alebo neplnenie požiadaviek učiteľa v rámci dištančného vzdelávania zo subjektívnych príčin bolo prerokované na pedagogickej rade za prvý štvrťrok, zákonní zástupcovia boli preukázateľne informovaní o nesplnení požiadaviek a nenastalo zlepšenie.

h./ Celkové hodnotenie žiakov, ako aj zmeny hodnotenia žiakov počas školského roka 2020/2021 je potrebné prerokovať a odsúhlasiť v pedagogickej rade.

VI. Zásady hodnotenia v prípade prechodu na dištančné vzdelávanie

a./ Počas dištančného vzdelávania hodnotenie vychádza zo základných princípov:

- zabezpečiť spravodlivosť pri hodnotení každého žiaka rešpektovaním individuálnych podmienok na domácu prípravu a dištančné vzdelávanie,

- sústrediť pozornosť na poskytovanie slovnej spätnej väzby,

- akceptovať jedinečnosť podmienok žiakov na vzdelávanie.

b./ Priebežné hodnotenie počas dištančného vzdelávania má mať najmä podobu konštruktívnej spätnej väzby poskytovanej žiakom počas učenia sa. Má mať motivačný charakter, pomôcť pomenovať žiakom chyby, ktoré robia a navrhnúť postup pri ich odstraňovaní. Priebežné hodnotenie má byť čo najviac individualizované, zohľadňovať vekové

a individuálne osobitosti žiaka a prihliadať na jeho momentálnu psychickú i fyzickú disponovanosť.

c./ Pri priebežnom hodnotení sa prihliada predovšetkým na osobitosti, možnosti a individuálne podmienky na domácu prípravu počas dištančného vzdelávania.

d./ Hodnotenie žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami sa vykonáva na základe pravidiel nastavených školským poradenským zariadením.

Získavanie podkladov na hodnotenie počas dištančného vzdelávania

a./ Podklady na hodnotenie výchovno-vzdelávacích výsledkov žiaka počas dištančného vzdelávania získava učiteľ:

- z komplexných zadaní (referáty, denníky, projekty) ,
- analýzou prác tvoriacich súbor žiackych produktov (napr. pracovné listy, vypracované online zadania a úlohy, projekty realizované v domácom prostredí),
- sebahodnotením žiaka a vrstovníckym hodnotením,
- konzultáciami s ostatnými pedagogickými a odbornými zamestnancami a podľa potreby s odbornými zamestnancami zariadenia výchovného poradenstva a prevencie, všeobecného lekára pre dospelých, najmä u žiaka s trvalejšími psychickými a zdravotnými ťažkosťami a poruchami,
- rozhovorom so zákonným zástupcom žiaka.

b./ Počas dištančného vzdelávania nezískavať podklady na hodnotenie formou rôznych druhov skúšok (písomných alebo ústnych) vzhľadom na rozdielnosť podmienok na domácu prípravu žiakov.

c./ Ak dištančné vzdelávanie bude opätovne trvať dlhšie ako 1 mesiac, písomné a ústne skúšanie sa nerealizuje najmenej 2 týždne po obnovení vyučovania v školách.

V Hniezdom , 16.4.2021

Riaditeľka školy Ing. Adriana Ondrejčeková

MANUÁL PRE JEDNOTLIVÉ AKTIVITY REALIZOVANÉ POČAS ADAPTAČNÉHO OBDOBIA

(NÁVRAT ŽIAKOV DO ŠKÔL OD 19.04.2021)

TRIEDNA AKTIVITA 1

Hra - Porozumenie

Žiaci sedia v kruhu a každý má pri sebe lístok s číslom, ktoré pozná iba on a nikto iný. Jeden žiak sedí uprostred. Tento žiak náhodne povie nejaké číslo. Napríklad 16. Žiak, ktorý má toto číslo, povie ďalšie dve čísla. Napríklad 2 a 6. Tí, ktorí majú tieto čísla, si musia vymeniť miesta. Ten žiak, ktorý sedí uprostred, musí vedieť odhadnúť, ktorí dvaja spolužiaci si pravdepodobne vymenia miesta a pokúsi sa rýchlo sadnúť na jedno z miest, kým sa budú vymieňať. Na začiatku nikto netuší, kto má aké číslo, a tak žiaci sa musia neverbálne dohodnúť takým spôsobom, aby žiak uprostred nemohol ich komunikáciu sledovať.

Hra - Tvoríme príbeh

Žiaci sedia v kruhu. Učiteľ prečíta prvú vetu príbehu. Jeden zo žiakov vymyslí druhú vetu, teda pokračovanie príbehu. Nasledujú ďalší žiaci v poradí. Takto postupne celá trieda vytvorí jeden príbeh. Túto hru môžete hrať aj tak, že učiteľ napíše na tabuľu úvodnú a záverečnú vetu príbehu a žiaci príbeh rozvíjajú podľa týchto dvoch viet. Vymýšľanie príbehu býva napínavé a zároveň zábavné vtedy, keď úvodná a záverečná veta spolu veľmi nesúvisia. Úvodná veta môže byť napríklad: Naša mačka sa chcela dostať do skrine. A záverečná veta je napríklad: Moja babička neznáša špagety.

Hra - Zrkadlová pantomíma

Žiaci utvoria dvojice. Jeden z dvojice vykonáva pantomimicky nejakú činnosť a spolužiak ho napodobňuje. Potom si úlohy vymenia. Keď sa vystriedajú, vymenia si dvojicu a v hre pokračujú ďalej.

Hra - Čo mi povedal spolužiak

Učiteľ rozdelí žiakov do dvojíc. V priebehu 10 minút si navzájom povedia nejaký príbeh, ktorý sa im stal. Po 10 minútach si všetci žiaci sadnú do kruhu a rozprávajú nahlas nie svoj príbeh, ale príbeh svojho spolužiaka, s ktorým pracovali vo dvojici. Pri tejto hre sa dá dobre precvičovať aj aktívne počúvanie.

TRIEDNA AKTIVITA 2

Hra - Zamyslenie sa nad pojmom konflikt

Žiaci si sadnú do kruhu. Postupne každý žiak povie svoje meno a na jeho začiatkové písmeno vytvorí slovo alebo vetu, ktorá sa týmto písmenom začína. Toto slovo musí súvisieť so slovom konflikt. Učiteľ tieto slová/vety zapisuje a potom spoločne diskutujú o tom, ako súvisia s konfliktami a čo sa dá z nich naučiť.

Hra - Ako používať JA VÝROK

Cieľom tejto aktivity je naučiť žiakov, aby v konfliktných situáciách nezareagovali agresívne, ale nekonfliktným spôsobom prejavili svoj nesúhlas.

Žiakov rozdelíme na skupiny. Rozdáme im postrihané situácie zo zoznamu. Do jednej skupiny - jednu až dve situácie. Ku každej situácii žiaci jednou vetou napíšu, čo by druhému povedali alebo urobili. Potom postupne, v každej skupine prečítajú svoju situáciu a povedia, ako zvyknú zareagovať. Na tabuľu sa zapisujú jednotlivé reakcie. Po rozdiskutovaní jednotlivých reakcií, vysvetlí učiteľ, ako vyzerá [JA VÝROK](#). Popíše im ho, vysvetlí, prečo obsahuje jednotlivé časti.

V druhej časti hry, požiadame žiakov, aby na svoju situáciu už zareagovali JA VÝROKOM. Necháme ich, aby v skupinkách sformulovali JA VÝROK vhodný do ich situácie. Po tomto kroku, zástupcovia jednotlivých skupín, opíšu jednotlivé situácie a ich JA VÝROKY, ktoré si vytvorili.

Hra - Uvedomovanie si pocitov pri konflikte

Cieľom aktivity je ujasniť si vzájomné pocity, prejavy agresivity, uvedomiť si možnosť nevedomého vyvolania konfliktných situácií.

Dvaja účastníci stoja proti sebe, majú dlane opreté proti sebe. Na pokyn vedúceho skupiny sa snažia vytlačiť z východiskovej pozície. „Boj“ je možné kedykoľvek prerušiť. Učiteľ pozoruje, prečo je hra prerušená. Uvedomuje si, či je to kvôli agresivite, rezignácii, pocitu z prehry a podobne. Potom so žiakmi diskutuje a dáva im tieto otázky:

Ako sa cíti porazený a ako víťaz?

Ako sa správa víťaz a ako sa správa porazený?

Ktoré pocity sa u vás najviac prejavili?

Prečo vznikli?

Cítite niekde v tele tieto pocity?

Hra - Obháj svoje práva

V nasledovných situáciách si žiaci precvičia správne reakcie. Navrhujú pasívnu, agresívnu a asertívnu odpoveď.

Modelové situácie :

1. Je prestávka a beháš po školskom ihrisku. Príde spolužiak a povie ti, že smieš chodiť len po ľavej strane ihriska.
2. Ideš do obchodu, prezeráš si tovar, lebo chceš kúpiť dar pre priateľa. Príde predavač a posielajú ťa preč s odôvodnením, že ak nekupuješ, nemáš tam čo hľadať.
3. Nieкто si od teba požičal nejaký predmet. Je ti trápne mu to pripomínať, ale ho potrebuješ. Budeš ho urgovať? Ako?
4. Kupuješ zmrzlinu a vrátia ti menej, ako je správne.
5. Stojíš v rade na obed a nieкто sa postaví pred teba.
6. Doma sa striedate s ostatnými súrodencami pri umývaní riadu. Sestra tvrdí, že ty si na rade, hoci to nie je pravda.
7. Pozeráš zaujímavý televízny film, keď príde otec a prepne na iný kanál, lebo chce pozerať správy.

TRIEDNA AKTIVITA 3

Hra -Pavúčia sieť

Žiaci sa posadia do kruhu. Učiteľ (drží v ruke kľbko vlny) vysvetlí, že každý povie svoje meno a niečo mimoriadne alebo pozitívne o sebe. Koniec priadze podrží v ruke a kľbko hodí niekomu v kruhu. Povie jeho meno a pozitívnu informáciu (niečo pekné, za čo ho chváli, obdivuje). V priestore kruhu si žiaci takýmto spôsobom hádžu kľbko a prejavujú si uznanie, až sa vytvorí veľká pavučina. Potom sa sieť začne odvíjať. Ten, kto bol posledný, hodí kľbko predchádzajúcemu hráčovi, od ktorého kľbko dostal. Zopakuje jeho pozitívnu vlastnosť.

Hra -Voľné miesto.

Žiaci sedia v kruhu na stoličkách. Učiteľ má po svojej pravej ruke voľné miesto. Hovorí: „Po mojej pravej ruke je voľné miesto a chcem, aby si tu prišiel sadnúť Peťo, lebo...“ Učiteľ vysloví na adresu žiaka pochvalu, uznanie a on si príde k nej/nemu sadnúť. Žiak, ktorému sa uvoľnila stolička po jeho pravej ruke pokračuje v aktivite ďalej.

Hra -Žiak týždňa

Pomôcky: nástenka

Realizácia: Vždy na začiatku týždňa vyžrebujeme jedného žiaka, ktorý sa stáva „Žiakom týždňa“. V krátkom rozhovore žiaci pripíšu vyžrebovanému žiakovi niekoľko pozitívnych výrokov. Tieto výroky napíšu a priradia k menu, k fotografii alebo značke žiaka na nástenku. Výroky dopĺňajú v priebehu týždňa. V rámci tejto aktivity sa vystriedajú všetci žiaci v triede.

Hra -Môj erb

Každý žiak dostane papier, na ktorý si nakreslí erb (učiteľ ho môže nakresliť na tabuľu). Erb bude rozdelený do troch častí. Do každej z nich žiaci napíšu odpovede na tieto otázky:

- 1.Tri oblasti, v ktorých si dobrý.
- 2.Tvoj doterajší najväčší úspech.
- 3.Tri oblasti, v ktorých by si sa chcel zlepšiť.

Po ukončení kreslenia žiaci prezentujú svoje erby pred triedou. Môžu ostať zverejnené na nástenke.

Hra -Ujo, nevideli ste môjho kamaráta?

Zo skupiny vyberieme jedného žiaka, ktorý bude hrať uja a druhý bude hrať dieťa, ktorému sa stratil kamarát. Druhý žiak sa v duchu rozhodne, kto zo skupiny bude stratený kamarát, ale nikomu to nepovie. Potom ujovi popisuje strateného kamaráta, ale menuje len jeho pozitívne vlastnosti: čo sa mu na ňom páči, čo robí dobre, ako druhým pomáha, či je priateľský apod. Podľa tohto popisu ujo háda, kto je stratený kamarát. V prípade nutnosti môže položiť i niekoľko otázok. Ak neuhádne, môže požiadať o pomoc ostatných žiakov.

Hra -Strom šťastia

Pomôcky: maketa stromu, konáriky, farebné listy papiera .Úlohou žiakov je vyjadriť uznanie, sympatiu, priateľstvo. V spolupráci s učiteľom si žiaci urobia strom s konárikmi. Každý žiak si vyberie svoj konárik, na ktorý si žiaci budú vzájomne pripínať farebné listy. Každý list symbolizuje určité schopnosti, vlastnosti, napr. červený list –znamená priateľstvo, zelený list –znamená láskavosť, žltý list –znamená pomoc, spoľahlivosť, modrý list –znamená šikovnosť. Poznámka: Aktivita môže byť dlho dobejšia. Farebné listy s vlastnosťami možno doplniť.

Hra -List vlastného ocenenia

Žiaci dostanú hárok papiera, na ktorom sú napísané neúplné vety, ktoré majú doplniť. Napríklad: „Mám rád (a)....“ „Cítim sa dobre, keď....“ „Rád (a) by som....“ „Najviac si želim....“ Učiteľ môže otázky usmerňovať podľa toho, čo sa chce o žiakovi dozvedieť. Každý žiak má možnosť pred skupinou verbálne prezentovať dokončené vety. Túto aktivitu je vhodné v priebehu roka niekoľkokrát opakovať. Učiteľ tak získa prehľad o svojom vplyve v tomto procese, získa hodnotné informácie o prostredí, v ktorom žiak žije.

Hra -Reklama na seba, inzerát

Žiaci vytvárajú propagačný materiál, oznam, inzerát osebe, príp. o skupine, triede. Po uplynutí stanoveného času prezentujú svoju prácu. Pri aktivitách tohto druhu je dôležitá pozitívna spätná väzba pre každého žiaka, prípadne skupiny. Sledujeme prístup žiakov k úlohe a sebahodnotenie.

TRIEDNA AKTIVITA 4

Hra - Všetci máme emócie

Táto aktivita sa dá použiť predovšetkým na začiatku alebo na konci týždňa. Žiaci sedia v kruhu a rozprávajú o svojich pocitoch. Vzájomné zdieľanie pocitov pomáha žiakom si uvedomovať, že často určitý problém nemajú len oni sami, ale i ďalší spolužiaci. To, že žiaci dokážu rozprávať aj o svojich pocitoch, ich učí empatii a lepšiemu vzájomnému pochopeniu. Ideálne je, keď sa aj učiteľ zapojí do tejto aktivity.

Hra - Intuitívne odpovede

Žiaci sedia vo dvojici oproti seba. Počas hry sa nerozprávajú ani neverbálne nedorozumievajú. Každý hráč dostane zoznam 10 otázok, na ktoré musí nájsť odpoveď bez komunikácie so svojím spolužiakom. Musí sa snažiť vžiť do situácie svojho spolužiaka, jeho pocitov a intuitívne odhadnúť odpoveď. Po ukončení úlohy si navzájom odpovede porovnajú.

Hra - Uhádni, na koho myslím?

Žiaci sedia v kruhu. Jeden zo žiakov stojí uprostred kruhu a myslí na niektorého zo spolužiakov/spolužiačok. Spolužiaci mu potom dávajú také otázky, na ktoré odpovedá ÁNO/NIE. Napríklad:

- *Je to žiačka?*
- *Je to žiak?*
- *Má rád matematiku?*
- *Neznáša slovenský jazyk?*
- *Rada kreslí?*
- *Rád spieva?*
- *Má rada čiernu farbu?*
- *Má rád zmrzlinu?*

Hra - Ako sa dnes cítim?

Učiteľ ukáže deťom tri tváre. Každá vyjadruje iný pocit. Môže to byť radosť, smútok a neutrálna nálada. Učiteľ rozmiestni tváre v triede. Žiaci sa pokúsia vyjadriť svoju aktuálnu náladu. Postavia sa pred tú tvár, ktorá sa stotožňuje s jeho náladou. Úlohou žiakov je vyjadriť svoje pocity a odôvodniť, prečo sa tak cítia.

Hra- Analýza príbehu

Učiteľ rozdelí žiakov do skupín. Každéj skupine dá ten istý príbeh, v ktorom je taký dej, pomocou ktorého sa dajú identifikovať pocity postáv. Po prečítaní členovia skupiny urobia charakteristiky postáv, zamerajú sa na ich prežívanie, náladu a vlastnosti. Túto aktivitu môžete robiť so žiakmi aj tak, že namiesto čítania im pustíte krátku ukážku z filmu a oni potom analyzujú vlastnosti a prežívanie filmových hrdinov.

TRIEDNA AKTIVITA 5

1. Poznať kyberšikanovanie

Téma: informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávajú spôsobov a príznakov kyberšikanovania, zvyšovanie citlivosti voči prežívaniu ostatných, rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

Film: Kyberšikana, zatočme s ňou spoločne (Let's fight it together), Nepriatelja (Cyberbully) ([prejdi na film](#))

Čím skôr si kyberšikanovanie všimneme a zastavíme ho, tým menšie následky bude mať pre obeť a aj pre vzťahy v kolektíve. Vo filme boli vykreslené formy kyberšikanovania, jeho následky a viaceré možnosti, ako sa pred kyberšikanovaním brániť.

Rozdelíme žiakov do menších skupín po 4-5. Každé skupine rozdajte fixky a papier. Žiaci majú za úlohu spísať na veľký papier svoje pozorovania o kyberšikanovaní, ktoré videli vo filme. Do jednotlivých kategórií môžu zahrnúť aj svoje skúsenosti alebo pozorovania zo života.

- *Aké formy kyberšikanovania videli?*
- *Aké následky malo kyberšikanovanie na obeť, podľa čoho sa dalo zistiť, že obeť zažíva kyberšikanovanie?*
- *Akým spôsobom sa obeť bránila pred kyberšikanovaním?*

Následne diskutujeme so žiakmi o tom, čo všetko si vo filme alebo okolo seba všimli.

Doplňujúce otázky:

- *Môže mať kyberšikanovanie aj iné podoby, než videli vo filme?*
- *Aké iné prejavy môžu ešte pozorovať, keď je niekto šikanovaný alebo keď niekto šikanuje?*
- *Zažil niekto z nich niečo podobné alebo bol svedkom toho, že sa niečo také dialo?*
- *Reagujú ľudia podobne ako vo filme?*
- *Čo urobili na svoju obranu alebo obranu niekoho, komu sa ubližovalo?*
- *Spravili by niečo ináč po pozretí filmu?*
- *Čo by bolo prvé, čo by urobili, aby zabránili kyberšikanovaniu?*
- *Čo môže urobiť škola, aby pomohla úspešne vyriešiť kyberšikanovanie medzi žiakmi alebo mu celkom zabránila?*

2. Stopy na internete

Téma: rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

Film: Pomsta

Na úvod si so žiakmi pripomenieme príbeh ovce z rozprávky, ktorá sa stala obeťou virtuálneho prenasledovania. Dôverovala baranovi, ale ten po ich rozchode využil jej kontaktné údaje a osobné informácie na to, aby ubližoval jej aj jej kamarátom. Rozprávajte sa so žiakmi o tom, ako sa môžu na internete aj nechtiac vystavovať rizikám. Kto z nich si myslí, že sa na internete dostatočne chráni?

Rozdelíme žiakov do menších skupín a do každej skupiny rozdáme lístočky s menami žiakov z ostatných skupín. Úlohou žiakov v skupine je zahrať sa na detektívov a pokúsiť sa zistiť o pridelených kamarátoch na internete čo najviac informácií:

- *Aké stopy po sebe kamaráti na internete zanechávajú?*
- *Kto z nich má uvedené na internete osobné údaje, ktoré sú ľahko dostupné?*

- *Kto má na sociálnej sieti nastavený prístup pre každého?*
- *Kto má zverejnených veľa ľahko dostupných fotografií, ktoré prezrádzajú veľa o jeho osobnom živote?*
- *Kto má príliš jednoduché heslo alebo ho prezradil iným?*

Potom spolu diskutujeme.

- *Čo sa podarilo detektívom zistiť?*
- *Kto sa chránil lepšie a kto menej?*
- *Aké stopy po sebe ľudia zanechávajú na internete?*
- *Čo z toho by mohol stalker zneužiť a ako?*
- *Čo by kamarátom odporučili robiť ináč?*

Na záver si môžeme vysvetliť a ukázať niektoré bezpečnostné zásady pri používaní internetu, napr. ako vyzerá bezpečné heslo, ako si nastaviť prístup len pre priateľov na sociálnej sieti alebo ako upraviť fotky tak, aby mali len malé rozlíšenie.

3. Odvaha ozvať sa

Téma: zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných, rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

Film: Nepriatelia (Cyberbully) ([prejdi na film](#))

Uvedieme aktivitu rozprávaním o situáciách, ktoré sa dejú každý deň okolo nás – niekto ubližuje slabšiemu, sme svedkami nespravodlivosti a neustále si vyberáme, či budeme mlčať alebo prehovoríme, či budeme konať alebo sa len prizerať, či si vyberieme tú ťažšiu cestu alebo tú pohodlnejšiu. Ani pred kyberšikanovaním nie je nikto úplne v bezpečí. Dnes to je spolužiak, spolužiačka, ale zajtra to môžeš byť ty, preto je dôležité zastaviť to, kým je čas. Rovnako to funguje so spravodlivosťou kdekoľvek vo svete. Nie nadarmo sa hovorí, že zlo zvíťazí, ak dobrí ľudia nič nespravujú.

Diskutujeme so žiakmi o tom, prečo teda dobrí ľudia nekonajú. Možno je za tým strach, že ak sa ozvú, môžu ublížiť aj im, že zostanú sami a nikto sa k nim nepostaví. Aj vo filme sa však potvrdilo, že keď človek ukáže, že sa nebojí, tak si na neho netrúfne. Nie každý má odvahu byť prvým, ktorý sa ozve, ale aj tak môže podporiť ostatných alebo zavolať ďalších kamarátov, nech v tom nie je sám. Ľudia, ktorí sa ozvali proti nespravodlivosti, boli kvôli tomu ochotní aj umrieť. Rozprávajme sa o takýchto ľuďoch (napr. Gándhí, Jan Palach, Nelson Mandela).

Otázky k aktivite:

- *Akých ďalších takýchto ľudí ešte žiaci poznajú?*
- *Poznajú niekoho takého z dnešnej doby?*
- *Poznajú niekoho takého vo svojom okolí?*
- *Proti čomu títo ľudia protestovali alebo protestujú?*

- Čo hrozí, že by sa im mohlo stať alebo sa im naozaj aj stalo?
- Aké riziko boli samotní žiaci ochotní na seba zobrať a aké už nie?
- Čo by ich vyburcovalo k protestu? (Nemusí ísť o protest, pri ktorom išlo o život, stačí príklad, keď sa niekto ozval pri nespravodlivosti, zastal sa niekoho, rozhodol sa konať správne aj napriek nátlaku skupiny a pod.)
- Keby proti niečomu protestovali, akú formu protestu by si vybrali? (Môžete uviesť rôzne príklady protestov z histórie – hladovka, priviazanie sa o stromy na protest proti rúbaniu pralesov, nahé celebrity na protest proti zabíjaniu zvierat na kožušiny, rozdávanie kvetov na protest voči vojne na Ukrajine,...)
- Je podobnou situáciou aj kyberšikanovanie?
- Čo by im mohlo hroziť, ak by sa pokúsili zastaviť kyberšikanovanie?
- Čo by naopak mohli získať?
- Vedia si predstaviť, že by nabudúce v podobnej situácii nezostali ticho?

4. Keď je mi ťažko

Téma: zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných

Pomôcky: pracovný list pre každého žiaka (zvlášť pre dievčatá, zvlášť pre chlapcov)

Keď prežívame niečo ťažké, zasiahne nás to celých – ináč sa správa naše telo, ináč sa cítime, iné myšlienky nám bežia hlavou. Niekedy to potlačíme alebo sa snažíme na to nemyslieť, ale každý z nás na ťažké situácie nejakým spôsobom zareaguje a nejakým spôsobom sa s nimi vyrovnáva.

Rozdáme všetkým žiakom pracovný list. Postava na pracovnom liste predstavuje ich samotných v situácii, keď sa im stane v živote niečo, čo ich nahnevá, niečo smutné, nepríjemné, keď ich čaká niečo ťažké alebo aj keď sa stretnú s negatívnymi zážitkami na internete (podľa potreby môžeme nasmerovať viac všeobecnejšie alebo cielene na situácie spojené s kyberšikanovaním).

V hornej polovici vidia zoznam, ktorý sa týka prežívania v ťažkej situácii. Ktoré položky tohto zoznamu označujú telesné prejavy, ktoré pocity a ktoré myšlienky, bežiacie v hlave? Dajme žiakom úlohu, aby zo zoznamu vybrali položky, ktoré sú charakteristické pre ich prežívanie v ťažkých situáciách a spojili ich s vybranou časťou postavy (telo – telesné prejavy, srdce – pocity a emócie, hlava – myšlienky). Ak niečo v zozname chýba, môžu to doplniť.

Aj v ťažkej situácii však má každý z nás možnosť niečo s tým spraviť, vyrovnáť sa so svojim prežívaním, postarať sa o seba. V dolnej polovici pracovného listu je zoznam rád, ktoré rôzni ľudia používajú, keď je im ťažko, smutno alebo sa boja. Ktojej časti ktorá aktivita najviac pomôže? Nechajte žiakov, aby znova spojili inou farbou s jednotlivými časťami postavy tie položky, ktoré oni najčastejšie používajú v náročných situáciách. Znova môžu doplniť také, ktoré sa im osvedčili a v zozname chýbajú.

Potom sa rozprávajte všetci spoločne o tom, ako kto prežíva ťažké situácie a čo im pomáha ich zvládnuť.

Otázky do diskusie:

- *Čo sa s vami deje v ťažkej situácii? Ako sa cítite, aké myšlienky vám bežia hlavou, čo robí vaše telo?*
- *Čo ste doplnili do zoznamu?*
- *Čo máte podobné s ostatnými a čo máte odlišne?*
- *Podľa čoho viete, že je pre vás nejaká situácia náročná, bolestivá?*
- *Viete si všimnúť u kamarátov alebo blízkych, keď prežívajú niečo ťažké? Ak áno, podľa čoho? U koho si to viete všimnúť ľahšie a u koho ťažšie a prečo?*
- *Čo funguje, keď sa chcete vyrovnáť s ťažkými situáciami? Čo pomáha zvládnuť pocity, zmeniť myšlienky a telesné prežívanie? Čo naopak veľmi nepomôže?*
- *Kto iný vám vie v takýchto ťažkých situáciách pomôcť?*
- *Čo robíte vtedy, keď si niečo takéto všimnete u iných? Je ľahké alebo ťažké niečo spraviť a prečo?*

Môžeme spolu vymyslieť, napísať alebo nakresliť zoznam účinných riešení v ťažkých situáciách. Ponúkame žiakom aj ďalšie inšpirácie, ktoré im nenapadli, vymyslime spolu ďalšie vety, zamerané na pozitívne myslenie a seba povzbudzovanie, napr. „Som dobrý/á a zaslúžim si, aby ma mali radi“.