



CPP KOŠICE
ZUZKIN PARK 10

Katalóg pre 2025/2026 PREVENENCIA



AKO VIDÍME PREVENCIU

*Prevenca pre nás nie je len pojem v učebniciach, ale živý príbeh o tom, ako ochrániť to najcennejšie – zdravie, dôveru a budúcnosť mladých ľudí. Vnímame ju ako cestu, ktorá sa opiera o tri pevné piliere: **vzdelávanie a pravdivé poznanie**, ktoré lámu ticho a nevedomosť; **životné zručnosti**, ktoré učia mladých stáť pevne aj vtedy, keď vietor života fúka proti nim; a **podporu duševného zdravia a bezpečného prostredia**, kde sa rodí odvaha hovoriť, zdieľať a rásť. Pre nás je prevenca viac než program – je to záväzok, že na každom mladom príbehu záleží.*

*PhDr. Martina Trebuňáková
riaditeľka CPP Zuzkin Park 10*

ZÁŽITKOVOSŤ

Veríme, že skutočné učenie sa rodí z prežitku. Preto tvoríme programy, ktoré vtiahnu, rozhýbu predstavivosť a nechajú v ľuďoch stopu, ktorá nezmizne po zatvorení dverí triedy.

REFLEXIA

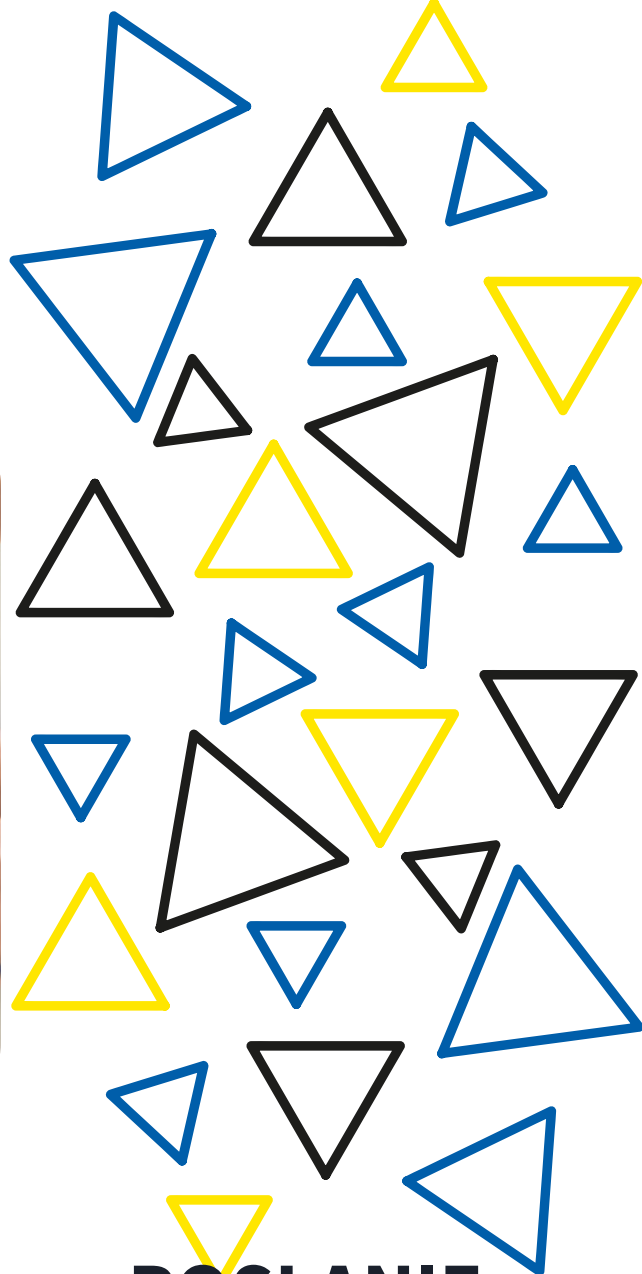
Zážitok sám o sebe nestačí. Až v okamihu, keď sa zastavíme a premyslíme, čo sme zažili, nachádzame skutočný význam. Reflexia otvára priestor na pochopenie, pomenovanie a osobný posun.

PRIJATIE

Prevenca pre nás nie je o príkazoch a strašení, ale o bezpečnom prostredí, kde mladý človek cíti, že môže byť vypočutý. Prijatie je mostom medzi skúsenosťou a zmenou – a my tento most stavíme s úctou a dôverou.



VÍZIA & POSLANIE



VÍZIA

V dnešnej dobe čelíme čoraz väčším nárokom na mladých ľudí, učiteľov aj rodičov – tlak na výkon, neistota z budúcnosti, rýchle tempo a digitálne prostredie, ktoré prináša nové hrozby aj príležitosti. Preto chceme prostredníctvom našich preventívnych programov vplývať na spoločnosť, tak aby sa každý člen školského systému – žiak, pedagóg aj rodič – cítil bezpečne, mal podporu v hľadaní rovnováhy a nachádzal v škole nielen miesto učenia, ale aj priestor na rast, dôveru a zdravé vzťahy.

POSLANIE

Naším poslaním je tvoriť zážitkové preventívne programy, ktoré prinášajú poznanie, učia reflexii a budujú prijatie nielen u žiakov, ale aj u pedagógov a rodičov. Veríme, že skutočná zmena sa rodí vtedy, keď sa do prevencie zapoja všetky zložky školského systému.



OBSAH KATALÓGU

A. Rovesnícke programy pre žiakov ZŠ a SŠ

5-8

B. Krátkodobé programy pre žiakov ZŠ a SŠ

9-14

C. Preventívne programy pre PZ a OZ na školách

15-20

D. Jednorázové preventívne aktivity pre žiakov

21-24

E. Metodické aktivity pre školský podporný tím

25

Záver a kontakty

26



ROVESNÍCKE PROGRAMY PRE ŽIAKOV ZŠ A SŠ

Ich realizácia prebieha formou sociálneho učenia a sociálno-psychologického výcviku. Rovesnícke programy sú interaktívne vzdelávacie programy, v ktorých vyškolení žiaci pomáhajú svojim vrstovníkom riešiť dôležité témy. Tematické zameranie vychádza z druhu rizikového správania žiakov alebo ďalších potrieb žiakov a školy.

PREČO ZAVIESŤ ROVESNÍCKE PROGRAMY?

POSILŇUJÚ VZŤAHY A ATMOSFÉRU NA ŠKOLE

ROZVÍJAJÚ KOMUNIKÁCIU ŽIAKOV

PODPORUJÚ PREVENČNÚ ČINNOSŤ
NA ŠKOLÁCH



Veronika Borgoňová

**Vedúci pracovník oddelenia
prevencie**



Výcvik rovesníckych aktivistov v prevencii závislostí

Rovesnícky program sa venuje prevencii látkových (napr. alkohol, cigarety, drogy) a nelátkových (napr. digitálne technológie, gambling) závislostí u žiakov. Program pozostáva z troch blokov. Prvý blok je zameraný na vzájomné spoznávanie, budovanie dôvery v skupine, sebazpoznanie a rozdelenie rolí pre tímovú spoluprácu. Druhý blok prináša edukačný obsah formou diskusií a interaktívnych aktivít, ktoré prepájajú teóriu so zážitkom. V treťom bloku žiaci spoločne vytvárajú svoj vlastný plán preventívnych aktivít, čím sa podporuje ich sebarealizácia a tímová práca. Cieľom programu je zvýšiť povedomie o rizikách závislostí a posilniť schopnosť žiakov aktívne prispievať k zdravej školskej komunite.

Univerzálna prevencia

Počet žiakov v skupine: 15

Trvanie programu : 18
hodín/ 3 dni)

Supervízia k programu



Rovesnícke programy



Výcvik rovesníkov - dôverníkov v prevencii šikanovania a kyberšikanovania

Rovesnícky program je zameraný na prevenciu šikanovania a kyberšikanovania prostredníctvom aktívneho zapojenia žiakov do vzdelávania a spolupráce. Program pozostáva z troch na seba nadväzujúcich blokov. Prvý blok je zameraný na budovanie bezpečnej skupinovej atmosféry, sebaopoznanie, spriatelenie a rozdelenie rolí v tíme. Druhý blok sa venuje samotnej problematike šikany a kyberšikany – žiaci sa pomocou diskusií, teoretických vstupov a rôznych aktivít oboznamujú s témou, jej dôsledkami a možnosťami riešenia. Tretí blok poskytuje priestor na sebarealizáciu, kde si žiaci spoločne vytvárajú náčrt vlastného plánu preventívnych aktivít. Cieľom programu je podporiť aktívnu účasť mladých ľudí na tvorbe bezpečného školského prostredia a posilniť ich kompetencie v oblasti empatie, komunikácie a spolupráce.

Univerzálna prevencia

Počet žiakov v skupine: 15

Trvanie programu : 18
hodín/ 3 dni)

Supervízia k programu

A

Rovesnícke programy



Rovesnícky program rozvoja duševného zdravia - BALANS

Rovesnícky program BALANS je preventívny vzdelávací program zameraný na podporu duševného zdravia žiakov vo veku 13 – 18 rokov. Realizuje sa formou interaktívnych skupinových stretnutí. Program pozostáva zo štyroch na seba nadväzujúcich blokov – zdravý životný štýl, mäkké zručnosti a riešenie konfliktov, zvládanie stresu a sebaregulácia, sebauvedomenie a sebarozvoj. Cieľom programu je rozvíjať odolnosť, empatiu a zdravé vzťahy medzi žiakmi, zároveň podporiť ich aktívne zapojenie do vytvárania bezpečného školského prostredia. Absolventi programu realizujú osvetové aktivity priamo na svojich školách. Program je súčasťou národného projektu „Systémová podpora duševného zdravia a prevencie“, spolufinancovaného Európskou úniou.

Univerzálna prevencia

Počet žiakov v skupine: 15

Trvanie programu : 20
hodín/ 4 dni)

Supervízia k programu



PREVENTÍVNE PROGRAMY PRE ŽIAKOV ZŠ A SŠ

Ich realizácia prebieha formou sociálneho učenia a sociálno-psychologického výcviku. Po dohode so školou sú nastavené trvania programov v rozsahu od 4 a viac hodín. Tematické zameranie vychádza z druhu rizikového správania žiakov alebo ďalších potrieb žiakov a školy.

PREČO SÚ PREVENTÍVNE PROGRAMY EFEKTÍVNE?

CIELENÁ PODPORA OHROZENÝCH SKUPÍN ŽIAKOV



EFEKTÍVNE DOPLNENIE ŠKOLSKÉHO SYSTÉMU



POSILNENIE POZITÍVNEJ KLÍMY A BEZPEČIA V ŠKOLE



František Forgáč

Psychológ/preventista



Predchádzajme látkovým a nelátkovým závislostiam...

Program sa zameriava na prevenciu závislostí, ktoré ohrozujú zdravie a život mladých ľudí – od alkoholu, fajčenia, žuvacieho tabaku a elektronických cigariet (vape), až po doping. Cieľom je zvýšiť informovanosť žiakov o krátkodobých aj dlhodobých dôsledkoch závislostí a posilniť ich schopnosť odolávať skupinovému tlaku. Súčasťou programu sú aj diskusie o mechanizmoch závislostí a o tom, ako si zdravým spôsobom budovať sebahodnotu a zvládať stres bez užívania návykových látok. Aktivity prebiehajú formou zážitkového učenia, hier, modelových situácií a skupinovej práce, ktoré žiakom umožňujú prepojiť získané poznatky s reálnymi skúsenosťami. V závere si účastníci vytvárajú vlastné tipy a postupy, ako v každodennom živote predchádzať rizikovému správaniu a podporovať zdravé vzťahy v kolektíve.

Počet žiakov v skupine: 15

Selektívna prevencia

Trvanie programu : 4-6 hodín



Kybernetická bezpečnosť (prevencia rizík virtuálneho prostredia)

Cielom je zvýšiť povedomie žiakov o rizikách online prostredia, ako sú kyberšikana, strata súkromia, nevhodný obsah či manipulácia cez internet. Súčasťou aktivít je aj posilňovanie schopnosti rozlišovať bezpečné a nebezpečné online správanie, zodpovedne narábať s osobnými údajmi a vedieť, kam sa obrátiť v prípade ohrozenia. Venujeme sa tiež psychologickým aspektom, ako je sebaúcta, skupinový tlak a vplyv internetu na duševné zdravie. Program prebieha formou zážitkových aktivít, diskusií a skupinovej práce, ktoré vedú k praktickému osvojeniu si zručností a ich využitiu v každodennom živote. Aktivita sú vždy prispôbované veku žiakov a špecifikám triedneho kolektívu.

Počet žiakov v skupine: 15

Selektívna prevencia

Trvanie programu : 4-6 hodín



Inovatívny program WOWW na skvalitnenie vyučovacieho procesu

Práca na tom, čo funguje“ (**Work on What Works**) je na riešenia orientovaný prístup, ktorý vedie učiteľov k tomu, aby identifikovali a rozvíjali existujúce silné stránky a pozitívne interakcie v triede s cieľom zlepšiť správanie a učenie žiakov. Namiesto zamerania sa na problémy kouč WOWW pozoruje vyučovanie, zaznamenáva úspechy a poskytuje spätnú väzbu učiteľovi i žiakom, pričom zdôrazňuje to, čo už funguje, aby podporil ešte väčšiu pozitívnu zmenu. Program je rozdelený do troch fáz. V prvej odborný zamestnanec pozoruje, čo sa v triede deje, v druhej fáze pracuje trieda na stanovení spoločného cieľa, v záverečnej fáze spoločne prebieha hodnotenie úspechu triedy. Počas stretnutí je nápomocná úzka spolupráca s triednym učiteľom.

Počet žiakov v skupine:
celá trieda

Bez narušenia vyučovania

5-10 vyučovacích hodín (1
hodina týždenne)



Ako ostať duševne zdravý (program podpory duševného zdravia, zdravého životného štýlu a pozitívneho sebaovplyvňovania)

Program je zameraný na podporu duševného zdravia a zdravého životného štýlu u žiakov. Prostredníctvom zážitkových aktivít a diskusií sa zameriavame na piliere, ktoré ovplyvňujú psychickú pohodu – *pohyb, kvalitný spánok, zdravú stravu, vzťahy alebo spôsoby ako zvládať stres*. Cieľom je, aby si žiaci uvedomili význam týchto oblastí a naučili sa jednoduché stratégie, ktoré môžu využiť vo svojom každodennom živote na posilnenie psychickej odolnosti a prevenciu psychických ťažkostí.

Počet žiakov v skupine: 15

Selektívna prevencia

Trvanie programu : 4-6 hodín

B Krátkodobé programy _____



Rozvoj sociálnych zručností a podpora triednej klímy

Program je zameraný na rozvoj kľúčových sociálnych zručností, ktoré podporujú zdravé medziľudské vzťahy a pozitívnu klímu v triede. Vytvárajú tak základ pre bezpečné a priateľské prostredie v triede. Obsah programu je flexibilný – prispôbujeme ho aktuálnym potrebám triedy. Môže ísť napríklad o efektívnu komunikáciu, spoluprácu, rešpekt, riešenie konfliktov, podporu empatie či asertívneho správania.

Program prebieha formou zážitkových aktivít, diskusií a skupinovej práce, ktoré vedú k praktickému osvojeniu si zručností a ich využitiu v každodennom živote. Aktivity sú vždy prispôbené veku žiakov a špecifikám triedneho kolektívu.

Počet žiakov v skupine: 15

Selektívna prevencia

Trvanie programu : 4-6 hodín

B Krátkodobé programy _____



PROGRAMY PRE PZ A OZ NA ŠKOLÁCH

Ich realizácia prebieha formou sociálneho učenia a sociálno-psychologického výcviku. Trvanie programu je nastavené podľa dohody so školou. Tematické zameranie vychádza z konkrétnych potrieb učiteľov a školy.

PREČO SÚ PREVENTÍVNE PROGRAMY PRE PZ A OZ DÔLEŽITÉ?

ZVÝŠENIE KOMPETENCIÍ UČITEĽOV V PRÁCI SO ŽIAKMI A TRIEDNOU DYNAMIKOU



PODPORA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA A ODOLNOSTI ZAMESTNANCOV ŠKOLY



FLEXIBILNÉ A PRAKTICKY ZAMERANÉ VZDELÁVANIE PODĽA POTRIEB ŠKOLY



Dana Masicová

Psychológ/preventista





Budovanie triednej klímy na prvej podpornej úrovni

Cieľom programu je poskytnúť PZ praktické nástroje, techniky a skúsenosti na efektívnu prácu so skupinou s dôrazom na podporu pozitívnej triednej klímy. Program sa zameriava na prevenciu problémového správania, posilňovanie zdravých vzťahov medzi žiakmi a vytváranie bezpečného, podporného prostredia pre všetkých členov triedneho kolektívu. Cieľovou skupinou sú PZ škôl, ktorí majú záujem rozvíjať kompetencie v oblasti práce so skupinou v rámci prvej podpornej úrovne systému podporných opatrení.

Obsah programu je zameraný na charakteristiku prvej podpornej úrovne a jej uplatnenie v praxi, základy skupinovej dynamiky a facilitácie triednej skupiny, praktické techniky na podporu spolupráce, rešpektu a zodpovednosti v triede, budovanie dôvery, rešpektu a bezpečia medzi žiakmi, práca s triednymi pravidlami, rituálmi a hodnotami.

Počet PZ v skupine -
podľa potreby

Program prebieha v
priestoroch školy

Trvanie programu : 4 hodiny



Preventívne programy pre PZ a OZ



Sociálno psychologický výcvik pre učiteľov - „Skupinová dynamika v rukách pedagóga“

Cieľom výcviku je rozvíjať schopnosti učiteľov efektívne viesť skupinu, pracovať so skupinovú dynamikou a vytvárať podporné a bezpečné prostredie pre učenie a osobnostný rast žiakov. Výcvik prebieha formou zážitkového učenia, ktorý kladie dôraz na sebareflexiu, rozvoj sociálnych a komunikačných zručností, empatie a porozumenia procesom. Účastníci si prakticky vyskúšajú rôzne techniky práce so skupinou, riešenie konfliktov, facilitáciu skupinových procesov a podporu spolupráce medzi členmi skupiny. Výcvik je vhodný pre učiteľov všetkých stupňov škôl, ktorí chcú vedome a kompetentne rozvíjať skupinovú prácu vo svojej pedagogickej praxi a zároveň reflektovať svoju rolu v skupinovom procese. Prepája teoretické poznatky s praktickým nácvikom a reflexiou.

Počet PZ v skupine -
15

Program prebieha v
priestoroch CPP

Trvanie programu : 10 hodín
(2 dni)



Praktické tipy na skupinovú prácu na druhej podpornej úrovni (formou sociálno-psychologického tréningu)

Program je zameraný na rozvoj sociálnych kompetencií pedagogických a odborných zamestnancov škôl, ktorý na školách pôsobia v školských podporných tímoch. Účastníci získajú nielen teoretické východiská, ale najmä praktické tipy využiteľné pri práci so skupinou na druhej podpornej úrovni. V rámci sociálno-psychologického tréningu budú mať možnosť precvičiť si konkrétne stratégie, ktoré podporujú efektívnu komunikáciu, spoluprácu a pozitívnu skupinovú dynamiku. Cieľom je posilniť schopnosť pedagógov a odborníkov pracovať so skupinou cielene, sebaisto a tvorivo, pričom sa kladie dôraz na uplatniteľnosť v každodennej praxi školy.

Počet PZ v skupine -
15

Program prebieha v
priestoroch CPP

Trvanie programu : 10 hodín
(2 dni)



Preventívne programy pre PZ a OZ _____



„Prevencia v praxi“ - tréning pre školských psychologov a školských sociálnych pedagógov v príprave a vedení vlastného preventívneho programu

Program je zameraný na rozvoj soft skills školských psychologov a školských sociálnych pedagógov pri plánovaní a realizácii preventívnych programov. Prostredníctvom sociálno-psychologického tréningu budú účastníci vedení k tomu, aby si osvojili efektívne metódy facilitácie, tvorby bezpečnej skupinovej atmosféry a zvládania náročných situácií. Získajú praktické tipy, ako pripraviť a viesť preventívny program tak, aby bol pre žiakov pútavý a zmysluplný, ako budovať dôveru, reagovať na nečakané situácie a podporiť skupinu v spolupráci a otvorenej komunikácii. Tréning je priestorom nielen na odborný rast, ale aj na osobné posilnenie v roli prevencie.

Počet PZ v skupine -
15

Program prebieha v
priestoroch CPP

Trvanie programu : 10 hodín
(2 dni)



Preventívne programy pre PZ a OZ



Program zameraný na prevenciu vyhorenia - „Ako ostať duševne zdravý“

Program je zameraný na podporu duševného zdravia a zdravého životného štýlu pedagogických a odborných zamestnancov. Prostredníctvom zážitkových aktivít a diskusií sa zameriavame na kľúčové oblasti, ktoré ovplyvňujú psychickú pohodu – pohyb, kvalitný spánok, zdravú stravu, vzťahy alebo spôsoby, ako zvládať stres. Cieľom programu je posilniť odolnosť voči psychickej záťaži, zlepšiť schopnosti zvládať stres (copingové stratégie) a rozvíjať vnútorné zdroje, ktoré prispievajú k psychickej odolnosti (resiliencii). Zároveň sa venujeme práci s emóciami a hodnotám, ktoré pomáhajú udržiavať rovnováhu medzi pracovným a osobným životom.

Počet PZ v skupine -
20

Program prebieha v
priestoroch školy

Trvanie programu:
4-6 hodín



JEDNORÁZOVÉ PREVENTÍVNE AKTIVITY PRE ZŠ A SŠ

Ide o krátkodobé preventívne aktivity (zážitkovou, interaktívnu formou prezenčne aj online). Časové trvanie aktivity sú dve vyučovacie hodiny. Tematické zameranie vychádza z druhu rizikového správania žiakov alebo ďalších potrieb žiakov a školy.

PREČO A KEDY SÚ JEDNORÁZOVÉ PREVENTÍVNE VHODNOU VOĽBOU ?

RÝCHLA A EFEKTÍVNA REAKCIA NA AKTUÁLNE
POTREBY ŽIAKOV



ZÁŽITKOVÁ FORMA, KTORÁ ZAUJME A
AKTIVIZUJE ŽIAKOV



NÍZKA ČASOVÁ A ORGANIZAČNÁ NÁROČNOSŤ
PRE ŠKOLU



Miriama Jakubovská

Psychológ/metodik





Prevenca obchodovania s ľuďmi a rizík práce v zahraničí

Zamerané na zvýšenie povedomia o formách zneužívania, varovných signáloch, rizikových situáciách a možnostiach ochrany pri práci doma aj v zahraničí.

Poskytnutie praktických rád, ako si bezpečne hľadať prácu, na čo si dať pozor pri podpise pracovnej zmluvy a aké inštitúcie môžu poskytnúť pomoc.

Rozvoj kritického myslenia a schopnosti rozpoznať manipuláciu či nátlak v súvislosti s pracovnými ponukami alebo osobnými vzťahmi.

Trvanie aktivity:
2 hodiny

Program prebieha v
priestoroch školy

Počet žiakov v skupine
podľa potreby



Sociálne zdravie a budovanie partnerských vzťahov

Rozvíjanie empatie, vzájomného rešpektu, hodnôt, priateľstva a dôvery ako základov sociálneho zdravia.

Posilňovanie schopnosti otvorene komunikovať, riešiť konflikty konštruktívne a budovať zdravé hranice vo vzťahoch.

Prevenca rizikového správania vo vzťahoch (násilie, manipulácia, závislosť) a podpora bezpečných a vyrovnaných partnerstiev.

**Trvanie aktivity:
2 hodiny**

**Program prebieha v
priestoroch školy**

**Počet žiakov v skupine
podľa potreby**



Prevencia HIV/AIDS a sexuálne rizikového správania

Zamerané na zvýšenie povedomia o rizikovom sexuálnom správaní, spôsoboch prenosu HIV/AIDS a iných pohlavne prenosných infekcií.

Poskytnutie informácií o možnostiach ochrany, prevencii a zodpovednom prístupe k intímnym vzťahom.

Podpora otvorenej komunikácie o sexualite, budovanie zdravých postojov a rozvoj osobnej zodpovednosti mladých ľudí.

Trvanie aktivity:
2 hodiny

Program prebieha v
priestoroch školy

Počet žiakov v skupine
podľa potreby

METODICKÉ AKTIVITY

pre školské podporné tímy

A

PEDAGÓG ŠPT A RODIČ

Metodicko-poradenská a konzultačná činnosť pre pedagógov, ŠPT a rodičov v oblasti prevencie rizikových javov v správaní žiakov v školách.

B

ZAČÍNAJÚCI ODBORNÝ ZAMESTNANEC

Metodické vedenie (seminár) pre začínajúcich OZ školského podporného tímu, usmernenia pri tvorbe školských preventívnych programov.

C

ČLEN ŠPT

Metodické usmernenie činností ŠPT – pravidelné pracovné porady zamerané na zvyšovanie odborných kompetencií odborných zamestnancov pri realizácii preventívnych aktivít v škole.

E

Metodické aktivity

V prípade záujmu o realizáciu preventívnych programov alebo jednorazových aktivít je potrebné, aby školský podporný tím kontaktoval príslušného odborného zamestnanca Centra poradenstva a prevencie (CPP), ktorý má na starosti spoluprácu s vašou školou.

Súčasťou postupu je aj vyplnenie žiadosti o preventívnu aktivitu, ktorú nájdete na oficiálnej webovej stránke CPP Košice: www.cppke.sk alebo QR kód



Vaša škola zohráva kľúčovú úlohu pri podpore zdravia, bezpečia a psychickej pohody detí a mladých ľudí. Spoločne môžeme vytvoriť prostredie, ktoré bude rozvíjať potenciál žiakov aj zamestnancov.

+421 911 030 930



+421 917 698 187

055/787 16 11



www.cppke.sk



prevencia@cppke.sk



Zuzkin Park 10. , Košice

Tešíme sa na spoluprácu



CPP KOŠICE
ZUZKIN PARK 10