

Správa o činnosti pedagogického klubu

1. Prioritná os	Vzdelávanie
2. Špecifický cieľ	1.1.1 Zvýšiť inkluzívnosť a rovnaký prístup ku kvalitnému vzdelávaniu a zlepšiť výsledky a kompetencie detí a žiakov
3. Prijímateľ	Základná škola Klokočova 742 Hnúšť'a
4. Názov projektu	Zvýšenie kvality vzdelávania na Základnej škole Klokočova 742 Hnúšť'a
5. Kód projektu ITMS2014+	312011S716
6. Názov pedagogického klubu	Pedagogický klub - ČITATEĽSKÁ GRAMOTNOSŤ
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	31.05.2021
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	Základná škola Klokočova 742 Hnúšť'a, Hnúšť'a, Klokočova 742, 98101
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	Mgr.M.Antalová
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	https://zs1hnusta.edupage.org/

11. Manažérske zhrnutie:

Kľúčové slová :

duševné zdravie, psychohygiena, autoregulácia, pracovné prostredie, životospráva, organizácia práce, psychohygiena v škole, psychohygiena v mimoškolskej činnosti

Krátka anotácia :

Problematika psychohygieny v škole a v mimoškolskej činnosti žiakov bola témou dnešného zasadnutia pedagogického klubu. Pedagógovia si vymenili skúsenosti s asistentmi učiteľa, ktorí pracujú so žiakmi aj v popoludňajšom čase.

12. Hlavné body, témy stretnutia, zhrnutie priebehu stretnutia:

Program zasadnutia klubu:

1. Otvorenie pedagogického klubu.
2. Správne rozvrhnutie času pri práci so žiakmi popoludní.
3. Výmena skúseností s asistentmi.

4. Záver.

Otvorenie pedagogického klubu

Zasadnutie pedagogického klubu otvorila Mgr. Miroslava Antalová, vedúca PgK . Prítomných členov klubu oboznámila s programom zasadnutia.

Správne rozvrhnutie času pri práci so žiakmi popoludní.

Metodický materiál k tejto téme si pripravila Mgr. Anna Škôrňová a Mgr. Iveta Katreniaková

Duševné zdravie je stav, keď všetky duševné pochody prebiehajú optimálnym spôsobom, umožňujú správne odrážať vonkajšiu realitu, primerane a pohotovo reagovať na všetky podnety a zároveň mať pocit uspokojenia zo svojej činnosti.

Predpokladom duševného zdravia sú:

- vhodné podmienky prostredia, v ktorých človek žije,
- podnety z vnútra organizmu,
- podnety v vonkajšiemu prostredí.

Ak tieto predpoklady nie sú naplnené, naruša sa rovnováha organizmu a prostredia v dôsledku čoho sa môže narušať zdravie.

Psychohygiena a jej význam

Psychohygiena je vedný odbor, ktorý skúma podmienky nevyhnutné na zabezpečenie duševného zdravia, psychickej pohody, výkonnosti a zlepšenie duševnej činnosti.

Podmienky psychohygieny

Základnou podmienkou psychohygieny je dobré zvládnutie **autoregulácie**. Konfliktom, stresom a záťažou sa nedá v živote vyhnúť, ale je potrebné vytvoriť si spôsoby, ako im predchádzať a v prípade ich vzniku ako ich čo najlepšie zvládať.

Medzi podmienky, ktoré môžeme ovplyvňovať patria:

1. Pracovné prostredie

Je samozrejmé, že v priebehu práce je náš organizmus zaťažený oveľa viac ako pri zábave a odpočinku. Z toho vyplývajú určité požiadavky na úpravu prostredia, medzi ktoré patria:

a/ **Fyzikálne podmienky** – k nim patrí primeraná teplota prostredia , osvetlenie, hluk, čistota, dostatok miesta pre prácu, ale aj estetická úprava prostredia.

b/ **Špecifické podmienky**– sú v každom prostredí iné

c/ **Individuálne podmienky osobnosti** – nervový systém každého z nás je trochu inak vybavený a má inak rozložené citlivé a odolné miesta, preto každý znáša špecifickú záťaž prostredia inak.

2. Životospráva

Do oblasti životosprávy patrí:

a/ **Spánok** - potreba spánku u mladého človeka je vyššia.

b/ **Výživa** – jedlo má obsahovať všetky zložky: bielkoviny, tuky, cukry, minerálne látky, vitamíny, vlákninu a dodržiavať pitný režim

c/ **Dýchanie** – mozog potrebuje na svoju činnosť viac kyslíka ako ktorékoľvek iné tkanivá v tele.

d/ **Telesná práca** – je dôležité striedanie telesnej /fyzickej/ práce s psychickou.

3. Organizácia práce

- Mgr. Iveta Katreniaková

Duševné zdravie a duševná hygiena žiaka

Keď je činnosť žiaka vhodne organizovaná, jeho práca sa lepšie darí, jeho výkonnosť je lepšia, väčšia je aj jeho spokojnosť a únava sa u neho dostavuje neskôr, ako keď je činnosť živelná, náhodná. Správna organizácia činnosti šetrí energiu žiaka. Dôležité je rešpektovať výkonnostné krivky v priebehu dňa.

Z psychologického hľadiska, za sebou nemajú nasledovať predmety rovnaké alebo podobné. Prácu treba organizovať tak, aby sa striedavo zaťažovala pamäť, myslenie a pod. a aby sa súčasne zabezpečil odpočinok počas práce.

Práceschopnosť žiakov je nerovnomerná aj v priebehu týždňa. V prvý deň týždňa je v dôsledku adaptácie po 2 dňoch odpočinku výkonnosť znížená. Najvýkonnejšími dňami sú utorok, streda a štvrtok. Najnižšia výkonnosť je v piatok.

Dôležitou zásadou je aj rovnomerne zaťažovať žiakov. Prevenciou proti zaťažovaniu je primeraný výber učiva vzhľadom na vekové a zvláštnosti žiakov ako aj ich už získané vedomosti. Správna organizácia prestávok predpokladá striedanie práce a odpočinku, vhodné stanovenie dĺžky prestávok a náplne tohto odpočinku. Dôležité je stanoviť primeranú dĺžku prestávok, ktoré nemajú byť ani príliš dlhé, ale ani krátke.

Dôležité je tiež - dostatok pohybu cez prestávky a na hodinách telocviku, vhodné stravovacie návyky, veľkosť a zariadenie učební, čisté, dostatočne svetlé, vybavené vhodnými prostriedkami, pomôckami potrebnými k vyučovaniu, vzťah učiteľ a žiak, prístup pedagóga

ku žiakom.

Atmosféra v škole môže byť ovplyvňovaná organizáciou chodu školy, spôsobom riadenia školy. Sociálna klíma v triede - všetko, čo urobíme pre lepšiu komunikáciu v triede, zníži našu potrebu autoritatívne presadzovať poriadok a znižuje tiež potrebu žiakov sa tejto autorite vzpierať. Trieda sa tak viac stáva miestom načúvania, nie miestom boja a nezmieriteľnosti. Sociálnu klímu (atmosféru) v triede spoločne vytvárajú všetci žiaci, pedagóg ako i vonkajšie podmienky.

Základné podmienky podpory zdravia na školách:

- pohoda školského prostredia - estetika prostredia, mikrookolie školy, pozitívna atmosféra v triede i škole, charakterizovaná akceptáciou, porozumením, dôverou, otvorenosťou, možnosťou spolupráce učiteľov a žiakov a pod., vhodný režim dňa, zdravá výživa, dostatok pohybovej aktivity
- zdravé učenie - charakterizované zmysluplnosťou, možnosťou výberu, možnosťou spolupráce, motivujúcim hodnotením
- otvorené partnerstvo - škola ako demokratické spoločenstvo (spolupráca vedenia školy, učiteľov, žiakov aj rodičov);

Psychohygienu v škole - vo vzťahu k organizácii vlastnej práce pedagóga, tak vo vzťahu k organizácii učebnej práce žiaka, platia isté zásady správnej organizácii činnosti:

- do každej práce vnikať postupne
- dodržiavať určitý rytmus práce
- dodržiavať poriadok a systém, dôkladnosť a sústavnosť v práci
- správne striedanie odpočinku a práce
- kladný vzťah k práci a jej spoločenské ohodnotenie;

K psychohygiene detí v popoludňajšej činnosti sa vyjadrila Mgr. Katarína Veverková.

Psychohygienu v mimoškolskej činnosti detí

Mimoškolská činnosť detí nadväzuje na prácu detí v škole, v ŠKD je priestor:

- na odpočinok,
- na rozvoj záujmov,
- na rekreačnú činnosť ako aj
- na prípravu na vyučovanie.

Atmosféra v ŠKD je menej formálna ako na vyučovaní, čo môže napomáhať

k formovaniu pozitívnych vzťahov medzi žiakmi počas pestrých aktivít, ktoré ŠKD

ponúka. Pobyt a činnosti v ŠKD majú byť zaujímavé a nemajú deti preťažovať.

V činnosti ŠKD detí je potrebné dodržiavať špeciálne psychohygienické zásady:

- po skončení vyučovania preberá žiakov vychovávateľka, ktorá ich privíta a prediskutuje s nimi plán činnosti a podľa možností akceptuje ich požiadavky, zhodnotí, či nie sú unavení po doobedňajšom vyučovaní a preladí žiakov na poobedňajšie činnosti,
- odpočinkovo - rekreačné činnosti majú pomáhať odstraňovať únavu z vyučovania /psychickú aj fyzickú/,
- záujmové činnosti tvoria hlavnú zložku činnosti v ŠKD detí, dôležité je aby sa deti naučili medzi sebou verejne komunikovať, vyjadrovať svoje pocity, názory, rozvíjať sebaovládanie, sebadisciplínu, vytrvalosť, dodržiavať pravidla jednotlivých výchovných oblastí/hudobná, výtvarná, dramatická a pod./,
- príprava na vyučovanie je dôležitou súčasťou žiakov v ŠKD, v spolupráci s učiteľom vychovávateľ zistí, aké má žiak problémy a z akého vyučovacieho predmetu potrebuje individuálnu pomoc /vysvetliť, vyskúšať látku/; opakovanie a príprava na vyučovanie v ŠKD prebieha inou formou ako pri vyučovaní /napr. didaktické hry, čítanie, práca na počítači a pod./.
- v ŠKD je priestor na prežívaní emócií a citov žiakov - ich vzťahov k sebe navzájom, k ostatným žiakom, k prostrediu a k vychovávateľom, je tu miesto k podporovaniu prosociálneho správania najmä u detí s negatívnymi prejavmi správania, kde možné ich učiť správať sa asertívne, a nie agresívne

Výmena skúseností s asistentmi

- Mgr. Peter Cavar (príspevok do dnešného zasadnutia PgK zaslal v písomnej podobe) - Čo sa týka rozvrhnutia času pri práci so žiakmi popoludní, tak v spolupráci s vedúcou oddelenia Zdenkou Raabovou a pedagogickou asistentkou Andreou Čonkovou dbáme o to, aby sa vyvážene striedali telesné a duševné aktivity. Snažíme sa žiakov zaujať pestrými činnosťami. V rámci duševných aktivít venujeme pozornosť príprave žiakov na nasledujúci deň, čiže vypracovávaniu domácich úloh. Osobitne pracujeme so žiakmi, ktorí majú problémy v písaní, čítaní a riešení úloh z matematiky. Pripomíname si pozoruhodné dni ,akými boli - Deň smiechu, Deň vtákov, Deň vody, Deň zeme, Deň tanca a takto mienime pokračovať až do konca školského roku. V rámci telesných aktivít chodievame so žiakmi do parku pri amfiteátri, alebo pred budovu na preliezky, trampolínu.. Uskutočňujeme pohybové hry, ktoré sa žiakom páčia. Priaznivý ohlas mala napríklad Hra na detektívov. Jej

podstata spočíva v tom, že žiaci sa otočia chrbtom, ku žiakovi, ktorý je poverený úlohou ukryť nejaký predmet. Po jeho ukrytí sa žiaci organizovane rozbehnú a predmet hľadajú. Žiak, ktorý predmet nájde, má právo ukryť predmet na iné miesto. Veľmi sa mi páčila pohybová aktivita v rámci Dňa tanca, v priebehu ktorej žiaci tancovali stoličkový tanec, absolvovali hru na sochy, voľne tancovali na rozmanitú hudbu. Prednedávnom po návrate z parku sme v spolupráci so Zdenkou Raabovou dokázali nenúteno preorientovať žiakov na duševnú činnosť a zábavným spôsobom zopakovali podstatné mená. Vyzval každého žiaka, aby vymenoval dve veci a uviedol dve podstatné mená, ktoré ho najviac vystihujú. Začal som samozrejme sebou a uviedol som slová krížovka a žreb.

Spolupráca s ostatnými asistentmi je výborná, dokážeme si pomôcť a vyjsť v ústrety predovšetkým pri organizovaní práce so žiakmi. Prejavilo sa to napríklad i pri akcii stavanie mája na dvore pred budovou družiny. Pomáhame si navzájom pri presunoch žiakov zo školskej jedálne do družiny, pri vykonávaní dozoru pri hlavnom vchode na Francisciho ulici. Vymieňame si svoje skúsenosti a nápady.

- p.Stanislava Vetráková - Režim dňa v ŠKD zohľadňuje striedanie činností, pričom rešpektuje záujmy detí a požiadavky rodičov na pravidelné vypracovanie domácich úloh, no preferujeme činnosti oddychového, rekreačného a záujmového charakteru.

Dôležité miesto majú zážitkové a motivačné metódy. Preferujeme tieto formy:

- hra, vychádzka
- športové súťaže
- čítanie, práca s knihou a detským časopisom, ilustrácie
- dramatizácia, nácvik básní, piesní
- beseda, súťaž, kvíz,
- kreslenie, maľovanie, modelovanie
- vystrihovanie, lepenie, skladanie papiera
- práca s IKT

Tematické oblasti

Výchovno-vzdelávací proces v ŠKD sa uskutočňuje prostredníctvom záujmových činností. Chápeme ich ako cieľavedomé aktivity a zamerané na uspokojovanie a rozvíjanie individuálnych potrieb, záujmov a schopností.

Výchovu a vzdelávanie mimo vyučovania realizujeme v týchto **tematických oblastiach**:

- ✓ vzdelávacia
- ✓ spoločenskovedná

- ✓ pracovno-technická
- ✓ prírodovedno-environmentálna
- ✓ esteticko-výchovná (výtvarná, hudobná, literárno-dramatická)
- ✓ telovýchovná (športová, dopravná, zdravotná)

Po obsahovej stránke je výchova mimo vyučovania v ŠKD zameraná hlavne na tieto činnosti:

- **oddychová činnosť:** uskutočňuje sa bezprostredne po vyučovaní, je pokojná, duševne a pohybovo nenáročná. Najviac preferované sú kolektívne, stolové a námetové hry, hry so stavebnicami, počúvanie hudby, voľný výtvarný prejav, čítanie a sledovanie rozprávok, voľné hry a rozhovory.
- **rekreačná činnosť:** -je nevyhnutná na regeneráciu duševných síl, odreagovanie sa a odstránenie únavy z vyučovania. Prebieha väčšinou na školskom dvore alebo na ihrisku. Hlavnou formou tejto činnosti sú pohybové hry, súťaže, loptové hry, vychádzky, skrývačky a naháňačky.
- **príprava na vyučovanie:** - je zameraná na systematické a pravidelné plnenie školských úloh a povinností, na upevnenie učiva hrovou formou pomocou didaktických hier. Deti sú vedené k samostatnosti a sústredenosti pri práci, dbáme na grafickú úpravu písma, šetrné zaobchádzanie so školskými pomôckami, učia sa poriadku v laviciach a osobných veciach.
- **záujmová činnosť :** je najdôležitejšou súčasťou výchovy mimo vyučovania. Poskytuje deťom možnosť poznávať a osvojovať si rôzne športové, pracovné, estetické a vzdelávacie aktivity. Tieto činnosti pomáhajú rozširovať priestor na rozvíjanie schopností a zručností detí, realizovaných na základe ich záujmov a potrieb.

Cieľové zameranie výchovných oblastí

Vzdelávacia oblasť

- rozvíjať efektívne spôsoby učenia sa
- osvojiť si kultúrnosť vo vyjadrovaní sa
- získavať nové poznatky a informácie z rôznych zdrojov

Spoločensko-vedná oblasť

- poznať zásady vnútorného poriadku, bezpečného a slušného správania sa v ŠKD

- naučiť sa spolupracovať a spoločne rozhodovať o živote v skupine,
- kultivovať spoločenské a kultúrne návyky
- vypestovať kladný vzťah k mestu v ktorom žijem
- získať základy hrdosti k národným hodnotám a tradíciám, vážiť si národné a regionálne tradície a sviatky
- prejavovať ohľaduplnosť k osobám so zdravotným postihnutím
- pochopiť význam dodržiavania ľudských práv
- ovládať jednoduché zručnosti sebahodnotenia, sebariadenia, sebamotivácie a empatie
- vyjadrovať svoje názory, vypočuť si opačný názor
- rozlíšiť kultúrne a nekultúrne prejavy v správaní sa
- vyriešiť jednoduché konflikty v kolektíve
- prejavovať úctu k rodičom a starším osobám, pochopiť vzťahy v rodine
- pochopiť správne a nesprávne návyky a zlozvyky, ich následky a prevenciu proti nim

Prírodovedno-environmentálna oblasť

- pochopiť základné princípy životného prostredia, jeho ochranu, vzťahy medzi živou a neživou prírodou
- rozvíjať zručnosti pri jednoduchých činnostiach na tvorbe a ochrane životného prostredia

Pracovno-technická oblasť

- používať základné hygienické návyky
- vedieť si samostatne vytyčovať jednoduché osobné ciele
- vedieť spolupracovať so skupinou
- zvládnuť jednoduché manuálne a technické zručnosti
- vypestovať vzťah k estetizácii prostredia
- získať základné zručnosti potrebné pre praktický život
- získať základné zručnosti v tvorbe jednoduchých projektov

Esteticko-výchovná oblasť

- rozvíjať pozitívny vzťah k umeniu a vnímať jeho krásu
- spájať hudbu s pohybom
- podporovať talent u detí a ich špecifické schopnosti

- rozvíjať základy tvorivých schopností a zručností
- prejavovať estetické cítenie pri jednoduchej úprave prostredia a zovňajšku
- objavovať krásu v bežnom živote

Telovýchovná oblasť

- kultivovať základné hygienické návyky
- rozvíjať schopnosť relaxovať pravidelným cvičením a pohybom
- pochopiť význam pravidelného pohybu a cvičenia, upevniť si zdravie a kondíciu
- pochopiť škodlivosť fajčenia, alkoholu a iných drog
- pochopiť význam dodržiavania základných zásad zdravej výživy
- poznať základné princípy zdravého životného štýlu
- osvojiť si správne techniky športovania, rozvíjať rýchlosť a obratnosť
- rozvíjať športový talent a schopnosti, tešiť sa z víťazstva, vedieť prijať prehru
- pochopiť bezpečnostné predpisy na cestách,

- p. Mgr. Miroslava Antalová- v rámci odpoľudňajších aktivít so žiakmi 1. ročníka sa zameriavam na činnosti, ktoré rozvíjajú a prehľbujú vedomosti z oblasti čitateľskej gramotnosti rešpektujúc záujem žiakov o danú tému a poznatky žiakov.

Využívam pritom rôzne aktivity, v ktorých sa prelínajú medzipredmetové zložky.

- Čitateľská dielňa
- Práca s obľúbenou rozprávkovou knihou
- Tvorba otázok a odpovedí z prečítanej rozprávky
- Rozprávkový klobúk- hádanie hádaniek
- Dramatizácia známej rozprávky
- Ilustrácia príbehu
- Názov rozprávky- modelovanie písmen z plastelíny a iné

Záver a odporúčania:

Zasadnutie PgK ukončila Mgr. Miroslava Antalová. Výmenu skúseností medzi učiteľmi a asistentmi učiteľa zhodnotila ako veľmi prínosnú pre ďalšiu spoluprácu.

Odporúčania pre členov klubu :

- ✓ venovať pozornosť psychohygiene žiakov v procese vyučovania a aj v mimoškolskej činnosti
- ✓ pripraviť si materiály pre ďalšie stretnutie členov PgK ČIG – hravé čítanie; správna

technika čítania

13. Vypracoval (meno, priezvisko)	Mgr. Miroslava Antalová, koordinátor PgK ČIG
14. Dátum	31.05. 2021
15. Podpis	
16. Schválil (meno, priezvisko)	Mgr. Ľubica Henčová
17. Dátum	01.06. 2021
18. Podpis	

