

PONUKA WORKSHOPOV, PREDNÁŠOK a AKTIVÍT pre žiakov a žiačky stredných škôl v Banskobystrickom kraji v školskom roku 2022/2023



Vážený pán riaditeľ, vážená pani riaditeľka, vážení pedagógovia,

dovoľujeme si Vám a Vaším žiakom ponúknuť aktivity, ktoré môžete využiť vo Vašom výchovno-vzdelávacom procese. Tieto aktivity môžu byť doplnením či spestrením vyučovania, je možné ich využiť ako suplované hodiny, prípadne ich môžete zaradiť ako mimoškolské vzdelávacie aktivity na rozvoj osobnosti Vašich žiakov a žiačok. Sú bezplatné a možno ich uskutočniť na Vašej škole alebo v našich priestoroch.

V prípade záujmu prosíme oslovte kontaktnú osobu, pracovníka CVČ, s ktorým dohodnete termín a podmienky aktivity.

Tešíme sa na stretnutie s Vami a Vašími žiakmi.

WORKSHOPY s interaktívnymi metódami	strana
Rozvoj triednych kolektívov a Školských parlamentov	2
Prevenca sociálno-patologických javov	3
Osobnostný rozvoj	4
Náučno-poznávacie a zábavné aktivity	5
Športové inovatívne aktivity	6
PREDNÁŠKY s interaktívnymi metódami	8
ONLINE aktivity	10
KONTAKTY	10

WORKSHOPY s interaktívnymi metódami a aktivitami

ROZVOJ TRIEDNYCH KOLEKTÍVOV A ŠKOLSKÝCH PARLAMENTOV

SPOZNAJME SA – adaptačno-zoznamovacie stretnutie

CIEĽ: Lepšie sa spoznať v novom triednom kolektíve, zažiť spoločne iné situácie než na vyučovacích hodinách. Posilniť triedny kolektív neformálnymi aktivitami, zapojiť triedneho učiteľa do vybraných aktivít, uľahčiť žiakom prechod zo ZŠ na SŠ.

METÓDY: brainstorming, diskusia, zoznamovacie aktivity, rolové hry, tímové aktivity

ROZSAH: minimálne 4 hodiny, podľa dohody aj dlhšie

FACILITUJE: Mgr. Zlata Trubanová



DEŇ SO ŠKOLSKÝM PARLAMENTOM

CIEĽ: Oboznámiť sa s agendou a možnosťami školského parlamentu (ŠP), úlohami koordinátora ŠP– pedagóga. Zistiť situáciu v ŠP na škole, metodicky usmerniť jeho činnosť a poskytnúť návody na efektívnu prácu v ŠP.

METÓDY: práca v skupinách, individuálna práca, diskusia, krátke teoretické vstupy, prezentácia

ROZSAH: 5 hodín, príp. podľa dohody

ĎALŠIE INFORMÁCIE: Aktivita vhodná pre kolektív školského parlamentu na strednej škole.

FACILITUJE: Mgr. Gabriela Selecká



TEAMWORK „1 + 1 = 3“

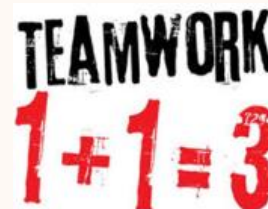
CIEĽ: Zažiť tímové aktivity s následnou aplikáciou zážitku a teórie v praxi – v školskom parlamente alebo v triednom kolektíve.

METÓDY: individuálna a skupinová práca, diskusia, brainstorming, krátke teoretické vstupy, aktivity

ROZSAH: 5 hodín, príp. podľa dohody

ĎALŠIE INFORMÁCIE: Aktivita vhodná aj pre kolektív školského parlamentu na SŠ, ale aj pre triedne kolektívy.

FACILITUJE: Mgr. Gabriela Selecká



PREVENIA SOCIÁLNO-PATOLOGICKÝCH JAVOV

HOVORME O INKLÚZII

CIEĽ: Poznať pojem inklúzia, uvedomiť si odlišnosti rovesníkov v spoločnosti a prostredníctvom tohto poznania zvyšovať toleranciu, rešpekt, empatiu a porozumenie v školskom kolektíve, vo svojej komunite a v spoločnosti.

METÓDY: práca v skupinách, individuálna práca, reflexia, diskusia, aktivity

ROZSAH: 90 minút

ĎALŠIE INFORMÁCIE: Týmto poznaním podporíme u mladých ľudí odbúranie prejavov diskriminácie, odbúranie predsudkov a stereotypov voči inakosti rovesníkov. Zároveň podporíme vnímanie jedinečnosti každého mladého človeka cez jeho silné stránky. Workshop o inklúzii prispeje k vzdelávaniu uvedenej témy v širšej verejnosti.

FACILITUJE: Mgr. Gabriela Selecká



INTERNET - DOBRÝ RADCA ČI ZLÝ PÁN?

CIEĽ: Rozšíriť vedomosti o kyberšikanovaní, vyvolať emocionálny zážitok prostredníctvom aktivít zameraných na tému kyberšikanovania, pochopiť prežívanie a správanie obete kyberšikanovania a/alebo sexuálneho obťažovania cez internet.

METÓDY: brainstorming, skupinová práca, premietanie filmu, diskusia

ROZSAH: 120 minút, príp. podľa dohody

FACILITUJE: Mgr. Žaneta Bursová



NIKTO NIE JE NA PREDAJ

CIEĽ: Oboznámiť sa s mechanizmom a charakteristickými znakmi obchodovania s ľuďmi. Prostredníctvom interaktívnych aktivít sa dozvedieť ako predchádzať riziku stať sa obchodovanou osobou. Vedieť ako sa správať a kde hľadať pomoc, ak sa stanete obeťou.

METÓDY: premietanie filmu, diskusia, práca v menších skupinách.

ROZSAH: 90 – 120 minút, podľa dohody

FACILITUJE: Mgr. Žaneta Bursová



TOLERANCIA OKOLO NÁS

CIEĽ: Oboznámiť sa s pojmami multikultúrnej výchovy. Uvedomiť si, že základom netolerancie sú naše predsudky a nerešpektovanie rozdielov medzi predstaviteľmi rôznych sociálnych (etnických) skupín. Rozvíjať tolerantný postoj.

METÓDY: brainstorming, diskusia, práca v skupinách

ROZSAH: 90 – 120 min, príp. podľa dohody

FACILITUJE: Mgr. Zlata Trubanová



OSOBNOSTNÝ ROZVOJ

ZELENÁ BUDÚCNOSŤ

NOVINKA

CIEĽ: Poznať základné pojmy z oblasti ochrany životného prostredia (ŽP). Pochopiť, že udržateľnosť ŽP závisí aj na našich individuálnych rozhodnutiach. Navrhnuť vlastné opatrenia ako prejsť na „zelené“ riešenia.
METÓDY: brainstorming, diskusia, skupinová práca, prezentácia navrhnutých opatrení
ROZSAH: 60 – 90 min
FACILITUJE: Mgr. Zlata Trubanová



EDUKAČNÝ PROGRAM OLYMPIJSKEJ VÝCHOVY

CIEĽ: Prostredníctvom kontextu olympijských športov a kľúčových hodnôt olympizmu rozvinúť pozitívne morálno-etické vlastnosti.
METÓDY: práca v skupinách, individuálna práca, reflexia, diskusia, aktivity
ROZSAH: 90 minút, príp. podľa dohody
ĎALŠIE INFORMÁCIE: OVEP (Olympic Values Education Programme) je voľne dostupný výukový program vytvorený Medzinárodným olympijským výborom. Program zdôrazňuje prínosy športu a fyzickej aktivity, ktoré sú integrálnou súčasťou filozofie olympizmu a ich vplyv na zdravie, radosť a spoločenskú prospešnosť každého jednotlivca. Workshop ponúkame v spolupráci so Slovenským olympijským a športovým výborom.
Viac info: <https://www.olympic.sk/ovep>
FACILITUJE: Mgr. Julián Krull, PhD.



OBJAV SVOJ TALENT (celodenný workshop)

CIELE: spoznať svoje silné a slabé stránky; spoznať hodnoty, ktoré sú pre účastníkov dôležité; oboznámiť sa s osobným plánovaním a námetmi na plánovanie osobnostného rozvoja, či budúcnosti; uvedomenie si dôležitosti tímovej práce najmä v pracovnom živote; oboznámenie sa s tipmi ako uspieť na pracovnom pohovore, ako napísať netradičný životopis či motivačný list, vyhľadávať prácu v modernom svete
ROZSAH: 5 vyučovacích hodín, počet účastníkov: 25, **vhodné pre zmiešané skupiny, t. j. žiaci z rôznych tried a ročníkov**
ĎALŠIE INFORMÁCIE: Mgr. Žaneta Bursová



AKO KOMUNIKUJEME?

CIEĽ: Prakticky si vyskúšať rôzne spôsoby komunikácie, spoznať čo všetko tvorí a ovplyvňuje našu komunikáciu, pochopiť príčiny vzniku bariér v komunikácii.
METÓDY: brainstorming, diskusia, zážitkové a interaktívne metódy
ROZSAH: 90 - 120 minút, príp. podľa dohody
FACILITUJE: Mgr. Zlata Trubanová



NEVERBÁLNA KOMUNIKÁCIA, REČ TELA

CIEĽ: Poznať dôležitosť neverbálnej komunikácie a reči tela v prejave človeka. Rozlíšiť stimuly a bariéry neverbálnej komunikácie a reči tela vo vzájomnej komunikácii.

METÓDY: brainstorming, diskusia, skupinová práca, lámače ľadov

ROZSAH: 90 - 120 minút, príp. podľa dohody

FACILITUJE: Mgr. Zlata Trubanová



NFV – SKRATKA ALEBO VÝZVA

CIEĽ: Zažiť aktivity neformálneho vzdelávania (NFV), pochopiť prínos neformálneho vzdelávania pre osobnostný rast mladého človeka, oboznámiť sa s aktuálnymi príležitosťami neformálneho vzdelávania (rôzne ponuky aktivít NFV).

METÓDY: brainstorming, diskusia, zážitkové a interaktívne metódy

ROZSAH: 90 - 120 minút, príp. podľa dohody

FACILITUJE: Mgr. Zlata Trubanová



ŠKOLA KONČÍ, PRÁCA VOLÁ...alebo ako úspešne zvládnuť pracovný pohovor

CIEĽ: poskytnúť praktické rady na prípravu k pracovnému pohovoru, vedieť ako napísať životopis, motivačný list, vedieť sa pripraviť na rôzne druhy pohovorov, ovládať pravidlá business etikety...

METÓDY: prezentácia, diskusia, práca so životopisom a motivačným listom

ROZSAH: 90 minút, príp. podľa dohody

ĎALŠIE INFORMÁCIE: vhodné pre žiakov 3. a 4. ročníkov SŠ

FACILITUJE: Mgr. Žaneta Bursová



NÁUČNO-POZNÁVACIE A ZÁBAVNÉ AKTIVITY

KADE – TADE PO BYSTRICI...

CIEĽ: Spoznať najzaujímavejšie miesta historického centra Banskej Bystrice, prejsť trasu Barbakan – Matejov dom - Lazovná ulica – Horná Strieborná ulica – Námestie SNP a Areál Pamätníka SNP. Dozvedieť sa informácie o pamiatkach na uvedenej trase.

METÓDY: exkurzia, výklad, súťaž – kvíz, hra

ROZSAH: 120 min, príp. podľa dohody

ĎALŠIE INFORMÁCIE: V prípade záujmu sa môže po prehliadke uskutočniť kvíz o Banskej Bystrici. Aktivita môže byť súčasťou poznávania mesta pre nových žiakov na SŠ v Banskej Bystrici, alebo súčasťou exkurzie/výletu do Banskej Bystrice aj pre žiakov z iných okresov BBSK.

FACILITUJE: Mgr. Gabriela Selecká



KVÍZ MAJSTER

CIEĽ: Rozšírenie všeobecného prehľadu žiakov z rôznych oblastí kultúrneho a spoločenského života prostredníctvom kvízových otázok.

MÉTÓDY: práca v skupinách

ROZSAH: 60 - 90 minút

ĎALŠIE INFORMÁCIE: Vyskúšajte poznatky svojich žiakov v zábavnom kvíze určenom pre celú triedu, v ktorom budú v družstvách hľadať správne odpovede v niekoľkých súťažných kolách, napr. obrázkové, hudobné, doplňovacie. Aktivita má zábavno-náučný charakter a možno ju využiť v prípade náhradného vyučovania.

FACILITUJE: Mgr. Žaneta Bursová



VIEŠ, NEVIEŠ? – zábavno-vedomostný kvíz

CIEĽ: Rozšírenie všeobecného prehľadu účastníkov z rôznych oblastí – história, geografia, chémia, biológia, jazyky, hudba, šport... prostredníctvom kvízových otázok v štyroch kolách – obrázkové, doplňovacie, hudobné, výber odpovedí.

MÉTÓDY: práca v skupinách, súťaž, kvíz

ROZSAH: 90 minút, príp. podľa dohody

ĎALŠIE INFORMÁCIE: Aktivita má zábavno-náučný charakter, žiaci súťažia v družstvách, družstvá odpovedajú písomne na vopred pripravené otázky.

FACILITUJE: Mgr. Zlata Trubanová



ŠPORTOVÉ INOVATÍVNE AKTIVITY

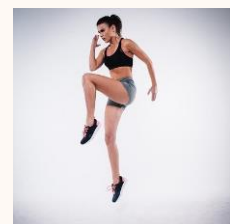
ATLETICKÉ CVIČENIA PRE SŠ

CIEĽ: Základná pohybová príprava vo vybraných atletických disciplínach.

MÉTÓDY: praktické ukážky, napodobňovanie, demonštrácia

ROZSAH: 45 minút, príp. podľa dohody

FACILITUJE: Mgr. Eva Murková



KOMPENZAČNÉ CVIČENIA PRI BEŽNÝCH ČINNOSTIACH

CIEĽ: Odstránenie nesprávnych pohybových vzorov pomocou jednoduchých cvičení. Dosiahnutie stabilizácie pohybového aparátu počas bežných denných činností.

MÉTÓDY: praktické ukážky, napodobňovanie, demonštrácia

ROZSAH: 45 minút, príp. podľa dohody

FACILITUJE: Mgr. Ján Tomko



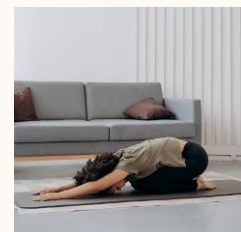
CVIČENIA PRE ZDRAVÝ CHRÁT

CIEĽ: Praktické ukážky cvičebnej zostavy zameranej na uvoľnenie chrbtového svalstva.

MÉTÓDY: demonštrácia, praktické ukážky

ROZSAH: 45 minút, príp. podľa dohody

FACILITUJE: Mgr. Ján Tomko



POHYBOVÁ PRÍPRAVA VO VÝUČBE TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA SŠ

CIEĽ: Identifikácia najčastejších chýb pri vyučovaní pohybových schopností žiakov a žiačok SŠ a ich následné odstraňovanie.

METÓDY: praktické ukážky, napodobňovanie, demonštrácia

ROZSAH: 45 minút, príp. podľa dohody

FACILITUJE: Mgr. Eva Murková



ANTIDOPINGOVÉ VZDELÁVANIE V PRAXI

CIEĽ: Získanie uceleného prehľadu o vývoji dopingu a antidopingu vo svete, ale aj na území Slovenska. Oboznámenie sa s definíciou dopingu, so stručným zhrnutím ako sa doping, resp. antidoping vo svete vyvíjal.

METÓDY: prednáška, prezentácia, diskusia

ROZSAH: 45 minút, príp. podľa dohody

ĎALŠIE INFORMÁCIE: Workshop sa realizuje v spolupráci s Antidopingovou agentúrou Slovenskej republiky. Uvedená téma posúva riešenia problematiky do nižších vekových kategórií. Poukazuje

na skutočnosti, ako je objasňovanie problematiky dopingu v športe pre neregistrovaných rekreačných športovcov, problematiku užívania výživových doplnkov a konzumáciu energetických nápojov mladými ľuďmi. Daná téma podporí verejné zdravie mladej generácie.

FACILITUJE: Mgr. Ján Tomko



PANNA - FOOTBALL

CIEĽ: Realizovať ukážky športovej hry PANNA - FOOTBALL, prípadne poskytnúť pomoc pri organizovaní turnajov tejto hry.

METÓDY: demonštrácia, ukážka hry, napodobňovanie

ROZSAH: cca 90 minút, príp. podľa dohody

ĎALŠIE INFORMÁCIE: ukážka športu na <https://youtu.be/c-81PHUydMQ?t=116>

FACILITUJE: Mgr. Julián Krull, PhD.



SPIKEBALL

CIEĽ: Realizovať ukážky športovej hry SPIKEBALL, prípadne poskytnúť pomoc pri organizovaní turnajov tejto hry.

METÓDY: demonštrácia, ukážka hry, napodobňovanie

ROZSAH: cca 90 minút, príp. podľa dohody

ĎALŠIE INFORMÁCIE: ukážka športu na <https://www.youtube.com/watch?v=mo4qTH-VYGM>

FACILITUJE: Mgr. Julián Krull, PhD.



KIN-BALL

CIEĽ: Realizovať ukážky športovej hry Kin-Ball, prípadne poskytnúť pomoc pri organizovaní turnajov tejto hry.

METÓDY: demonštrácia, ukážka hry, napodobňovanie

ROZSAH: cca 90 minút, príp. podľa dohody

ĎALŠIE INFORMÁCIE: ukážka športu: https://www.youtube.com/watch?v=PvIrLdHpY_U

FACILITUJE: Mgr. Julián Krull, PhD.



FOOTDARTS

CIEĽ: Realizovať zábavné hry s využitím nafukovacieho terča FOOTDARTS, prípadne poskytnúť pomoc pri organizovaní turnajov tejto hry.

METÓDY: demonštrácia, ukážka hry, napodobňovanie

ROZSAH: cca 90 minút, príp. podľa dohody

ĎALŠIE INFORMÁCIE: ukážka športu na

<https://www.youtube.com/watch?v=0xEiujjFMzc>

FACILITUJE: Mgr. Julián Krull, PhD.



PREDNÁŠKY s interaktívnymi metódami a aktivitami

facilituje PhDr. Ľuba Danková



KRITICKÉ MYSLENIE

CIEĽ: Zlepšiť si kritické myslenie, precvičiť si reagovanie v rôznych situáciách, pochopiť hodnoty zmysluplného života, naučiť sa robiť lepšie rozhodnutia...

METÓDY: prezentácia, brainstorming, diskusia, individuálna práca, aktivity

ROZSAH: 45 – 90 minút, príp. podľa dohody

KOMUNIKAČNÉ ZRUČNOSTI – VERBÁLNA A NEVERBÁLNA KOMUNIKÁCIA

CIEĽ: Uvedomiť si komunikáciu ako prejav správania sa človeka. Prakticky si vyskúšať rôzne komunikačné polohy i bariéry v komunikácii. Názorne si vysvetliť porozumenie komunikácii, úrovne, druhy, štruktúry komunikácie. Teoretické vysvetlenie reči tela a následné praktické ukážky a vysvetlenie rôznych neverbálnych signálov tela.

METÓDY: prezentácia, diskusia, zážitkové a interaktívne metódy, test signálov tela

ROZSAH: 90 - 120 minút, príp. podľa dohody

ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL - PORUCHY PRÍJMU POTRAVY

CIEĽ: Správne pochopiť pojem „Zdravý životný štýl“. Vysvetliť pojem psychohygienu, naučiť sa zásadám zdravého stravovania, uvedomiť si dôležitosť pohybu a duševného zdravia, poukázať na poruchy príjmu potravy a ich vplyv na organizmus.

Súčasťou témy je prezentácia „PRE ZDRAVIE“ – zelenina, ovocie a ich účinky, ako aj kvízy – „Kvíz – Závislosti“, „Kvíz – Fóbie“, „Kvíz – Stravovacie štýly“.

METÓDY: prezentácia, diskusia, individuálna a skupinová práca, kvízy

ROZSAH: 45 – 90 minút, príp. podľa dohody

ZDRAVIE A POČÍTAČ – OCHRANA ZDRAVIA

CIEĽ: Uvedomiť si hodnotu zdravia. Vedieť minimalizovať nepriaznivé vplyvy na zdravie pri práci na počítači, notebooku, či pri používaní mobilu.

METÓDY: prezentácia, diskusia, názorné ukážky

ROZSAH: 45 minút, príp. podľa dohody

DROGY, ALKOHOL, FAJČENIE

CIEĽ: Pochopiť základné pojmy: droga, toxikománia, drogová závislosť, abstinčný syndróm, tolerancia. Typológia drog – drogy, alkohol, cigarety, riziká a účinky užívania drog, drogová legislatíva, drogová prevencia.

METÓDY: prezentácia, diskusia, názorné a filmové ukážky

ROZSAH: 45 – 90 minút, príp. podľa dohody

ŠIKANOVANIE

CIEĽ: Vedieť rozlíšiť hranicu medzi žartom a šikanovaním. Spoznať druhy, znaky, vývojové stupne šikanovania. Pochopiť problémy v správaní sa agresora a prežívanie obeť šikanovania. Návody, ako sa brániť pred šikanovaním, ako zvládať agresivitu, kde hľadať pomoc. Šikanovanie a zákon.

METÓDY: prezentácia, diskusia, test trestnoprávnej zodpovednosti v súvislosti so šikanovaním

ROZSAH: 45 – 60 minút, príp. podľa dohody

NE/BEZPEČNÝ INTERNET - KYBERŠIKANOVANIE

CIEĽ: Osvojiť si zručnosti správneho používania počítača a internetu. História internetu, výhody a nevýhody internetu, závislosti a riziká sociálnych sietí, ochrana osobných údajov, kyberšikanovanie.

METÓDY: prezentácia, diskusia, film

ROZSAH: 45 – 60 minút, príp. podľa dohody

KULTY A SEKTY

CIEĽ: Porozumieť pojmom sekta a kult. Oboznámiť sa so znakmi a typmi kultov a sekt. Vedieť rozoznať rozdiely medzi sektou a cirkvou. Prevencia kultových závislostí, psychickej manipulácie, deštruktívnych kultov, oboznámenie sa so štatistikami.

METÓDY: prezentácia, diskusia, filmová ukážka

ROZSAH: 60 – 90 minút, príp. podľa dohody

HOMOFÓBIA - PREVENCIA HOMOFÓBNEHO ŠIKANOVANIA V ŽIACKYCH KOLEKTÍVOCH

CIEĽ: Poznať pojmy súvisiace s homofóbiou, príčiny a prejavy homofóbneho obťažovania a šikanovania.

METÓDY: prezentácia, diskusia, živá kniha, kvíz

ROZSAH: 45 – 90 minút, príp. podľa dohody

+ ONLINE AKTIVITY +

Na webových stránkach nášho centra nájdete aj **online workshopy, online kvízy a online zostavy cvičení**, ktoré môžete využiť vo vašom výchovno-vzdelávacom procese:

<https://cvcjunior.sk/online-aktivity/>



KONTAKTY:

Tel: 048/415 31 11

Mgr. Žaneta Bursová	z.bursova@juniorbb.sk
PhDr. Ľuba Danková	dankova@juniorbb.sk
Mgr. Julián Krull, PhD.	krull@juniorbb.sk
Mgr. Eva Murková	murkova@juniorbb.sk
Mgr. Gabriela Selecká	selecka@juniorbb.sk
Mgr. Ján Tomko	tomko@juniorbb.sk
Mgr. Zlata Trubanová	trubanova@juniorbb.sk

Tešíme sa na stretnutie s Vami a Vašími žiakmi.