

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 s materskou školou Hontianske Nemce 77
4. Názov projektu	Zvýšením gramotnosti k úspechu – ZŠ Hontianske Nemce
5. Kód projektu ITMS2014+	312011S835
6. Názov pedagogického klubu	Pedagogický klub – Združenie učiteľov matematicko-prírodovedných predmetov na ZŠ Hontianske Nemce
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	09. 11. 2021
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	ZŠ Hontianske Nemce 77, učebňa INF 4
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	Ing. Darina Micháliková
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	https://zshontianskenemce.edupage.org/text85/

Manažérske zhrnutie:

Kľúčové slová: činnosť klubu, syndróm vyhorenia, prevencia, problematika faktorov ohrozujúcich duševnú pohodu zamestnancov v prostredí školy, žiaci so ŠVVP a ich vzdelávanie v kontexte bežnej triedy

Krátka anotácia: výzvy nového školského roku (pre učiteľov, odborných zamestnancov ale aj rodičov) a syndróm vyhorenia, predchádzanie syndrómu vyhorenia PZ a OZ, aktívna prezentácia vlastných postupov na predchádzanie syndrómu vyhorenia, spôsob výučby žiakov so závažnými prejavmi v súbahu so vzdelávaním ostatných žiakov

Hlavné body, témy stretnutia, zhrnutie priebehu stretnutia:

Témy:

Syndróm vyhorenia.

Predchádzanie syndrómu vyhorenia PZ a OZ.

Hlavné body:

- problematika syndrómu vyhorenia (stav psychickej vyčerpanosti),
- bližší popis, výskyt syndrómu vyhorenia (obzvlášť pri profesiách obsahujúcich prácu s ľuďmi alebo aspoň kontakt s ľuďmi a závislosť na ich hodnotení), kľúčová zložka syndrómu (emočná vyčerpanosť, kognitívne vyčerpanie a "opotrebovanosť" a často aj celková únava),
- predchádzanie syndrómu vyhorenia,
- spôsob výučby žiakov so závažnými prejavmi v súbehu so vzdelávaním ostatných žiakov,
- výmena skúseností a best practice z vlastnej pedagogickej činnosti.

Priebeh pedagogického klubu:



1. Otvorenie pedagogického klubu, oboznámenie členov PG klubu s plánovaným programom - Ing. Darina Micháliková, koordinátor pedagogického klubu.
2. Problematika syndrómu vyhorenia ako stavu úplného vyčerpania a nezájmu o veci, ktoré predtým jednotlivca bavili, čo vedie vo finále k poklesu pracovného výkonu. Psychológovia popisujú tento stav ako konečné štádium chronického stresu, ktorý v prípade, že ho včas neriešite, môže mať katastrofálne dôsledky na psychické aj fyzické zdravie. Vyhorenie totiž vedie k cynizmu, pocitom menejcennosti a neschopnosti sa radosť z bežných vecí. Uvedenou problematikou je potrebné sa zaoberať vzhľadom k duševnej vyrovnanosti, z tohto dôvodu sa členovia pedagogického klubu venovali tomuto problému. Učitelia patria do ohrozenej skupiny. Navrhovali rôzne opatrenia na zamedzenie uvedeného stavu, hoci ak učiteľ chce vykonávať svoju prácu čo najlepšie, nie je jednoduché nájsť správnu cestu na elimináciu pracovného stresu, čo môže viesť až k syndrómu vyhorenia. Vyhorenie nepríde zo dňa na deň. Prichádza pomaly a zákerne, keď zažívate počas dňa nadmerné vyťaženie a takisto aj stres. Postupne vás prestáva baviť všetko – od práce až cez záľuby, a dokonca aj rodina. Prichádza rezignácia a máte pocit, že lepšie to už nebude. Preto by učiteľ mal byť na pozore, ak zažíva niečo podobné, mal by sa zastaviť a urobiť radikálny rez. Jedine tak môže predísť vyhoreniu. Vyhorenie, čiže burnout nie je žiadny med, vyhorieť totiž znamená rezignovať na život. A dostať sa do normálneho stavu nie je také jednoduché.
3. Predchádzanie syndrómu vyhorenia: Na základe odporúčaní odborníkov sú možnosti na prevenciu pred vyhorením. O niektorých z nich členovia pedagogického klubu diskutovali a vybrali tie, ktoré by mohli byť pre nich vhodné. Sú to napr.: **vstávať ráno o pätnásť minút skôr** a venujte čas navyše napríklad meditácii, čítaniu niečoho inšpiratívneho alebo poriadnym raňajkám. **Naučiť sa odpočívať**. Ak telo signalizuje, že by ste mali zvoľniť, treba vypnúť telefón, počítač a ísť sa prejsť, zabehať si. **Nastaviť si svoje vlastné hranice**, naučiť sa hovoriť „nie“ aj ľuďom, ktorým ste až doteraz hovorili stále áno. **Nájsť si nepracovné aktivity** po práci. (naučiť sa niečo nové, alebo pestovať nejakú záľubu). Je dôležité, aby to nebola činnosť, ktorá je totožná so zamestnaním! **Neizolovať sa**. Obklopiť sa rodinou,

priateľmi, hovoriť s nimi o problémoch a požiadať o pomoc. **Prehodnotiť svoje priority.** Syndróm vyhorenia je signál, že niečo podstatné je vo živote zle. Ak máme niečo po krk, treba s tým skončiť.

4. Spôsob výučby žiakov so závažnými prejavmi v súbehu so vzdelávaním ostatných žiakov – je veľmi náročné, niekedy až nezrealizovateľné súbežné vzdelávanie bežných žiakov v triede a jedného, či dokonca viacerých žiakov so závažnými prejavmi špeciálnej výchovno-vzdelávacej potreby (napr. žiak so závažnými prejavmi poruchy autistického spektra, NKS, či iných porúch), ktorému je naozaj nutné venovať sa výlučne individuálne. Personálne zabezpečenie nie je dostatočné, pedagogický asistent alebo ŠŠP nemôže byť na každej vyučujúcej hodine z dôvodu mnohých žiakov so ŠVVP v škole a nie je možné pokryť nimi všetky vyučovacie hodiny. Pokiaľ sa učiteľ venuje jednému žiakovi v triede, lebo je to nevyhnutné z dôvodu jeho špeciálnej v-v potreby, ako vzdelávať ostatných žiakov? Je nutné, pokiaľ príslušné inštitúcie trvajú na spoločnom vzdelávaní všetkých žiakov, aby školy boli personálne aj materiálne zabezpečené v dostatočnom množstve a kvalite, aby takúto výučbu mohli realizovať. V takomto stave to nie je zrealizovateľné na požadovanej úrovni a jedni alebo druhí nedostávajú počas vyučovania to, čo je ideálne, lebo učiteľ je v triede zväčša iba jeden.
5. Výmena skúseností a best practice z vlastnej pedagogickej činnosti, pri práci so zreteľom na vlastnú osobnosť, na predchádzanie syndrómu vyhorenia už pri prvých náznakoch. Opis skúsenosti z pedagogickej praxi, ktoré by mohli podmieniť vznik syndrómu vyhorenia. Jednotliví členovia vysvetlili, ako oni „pracujú na sebe“ smerom k pohodovej psychike (napr. cvičenie, meditácia, rituály, spievanie, príroda, ...).

Záver a odporúčania:

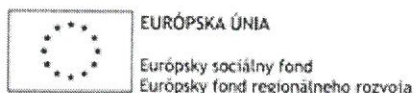
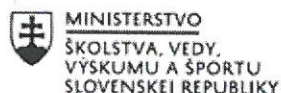
Členovia pedagogického klubu si vymenili skúsenosti v rámci kolektívu učiteľov matematicko - prírodovedných predmetov. Prediskutovali dôležitú úlohu rôznych činností na predchádzanie syndrómu vyhorenia, či iných stavov duševnej nepohody. Odporúčali svojim kolegom vlastné skúsenosti a praktiky na predchádzanie syndrómu vyhorenia, psychickej vyčerpanosti, či zlej nálady. Prebehla aj výmena skúseností a best practice z vlastnej pedagogickej činnosti, zaraďovanie konkrétnych tém duševného zdravia rôznymi formami a metódami pre žiakov a učiteľov. Učители si navzájom predstavili nápady a námety aktivít na podporu zlepšovania atmosféry počas výchovno-vzdelávacieho procesu, čo všeobecne prispieva k zlepšeniu atmosféry na pracovisku a tým aj zlepšenie duševného zdravia všetkých aktérov vzdelávania v škole a školských zariadeniach. Diskutovali aj o ťažkostiach pri vzdelávaní žiakov s rôznymi výchovno-vzdelávacími potrebami, neustály tlak na individuálny prístup (aj s rôznymi obsahmi vzdelávania, rôznymi učebnými osnovami, s učivom z rôznych ročníkov) je ťažko zrealizovateľné, pokiaľ nie je dostačujúce personálne zabezpečenie (dostatočný počet pedagogických asistentov s potrebným vzdelaním, školský špeciálny pedagóg, psychológ, logopéd a iní, bezpodmienečne sú nutné kvalitné vzdelávania pedagógov smerom k spôsobu a forme výučby žiakov, pomoc špecialistom z centier poradenstva – nie vágne odporúčania na 5 strán, ktoré sa v kontexte výučby v bežnej triede nedajú realizovať.

Vypracoval (meno, priezvisko)	Ing. Darina Micháliková
Dátum	09. 11. 2021
Podpis	
Schválil (meno, priezvisko)	Ing. Darina Micháliková
Dátum	09. 11. 2021
Podpis	

Príloha:

Prezenčná listina zo stretnutia pedagogického klubu

Kód ITMS projektu: 312011S835

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky

Prioritná os:	Vzdelávanie
Špecifický cieľ:	1.1.1. Zvýšiť inkluzívnosť a rovnaký prístup ku kvalitnému vzdelávaniu a zlepšiť výsledky a kompetencie detí a žiakov
Prijímateľ:	Základná škola s materskou školou Hontianske Nemce 77
Názov projektu:	Zvýšením gramotnosti k úspechu – ZŠ Hontianske Nemce
Kód ITMS projektu:	312011S835
Aktivita, resp. názov seminára	Pedagogický klub - Združenie učiteľov matematicko-prírodovedných predmetov na ZŠ Hontianske Nemce

PREZENČNÁ LISTINAMiesto konania aktivity: **ZŠ Hontianske Nemce 77, učebňa INF 4**Dátum konania aktivity: **09. 11. 2021**Trvanie aktivity/seminára: **od 14,30 hod do 17,30 hod**

Zoznam účastníkov aktivity:

č.	Meno a priezvisko	Podpis
1	Mgr. Mariana Babiaková	<i>Mariana Babiaková</i>
2	Mgr. Helena Kozinská	<i>Helena Kozinská</i>
3	PaedDr. Anna Pavlovová	<i>Anna Pavlovová</i>
4	Mgr. Terézia Adámiová	<i>Terézia Adámiová</i>
5	Mgr. Milan Štievko	<i>Milan Štievko</i>
6	Mgr. Dagmar Miškolciová	<i>Dagmar Miškolciová</i>
7	Mgr. Ján Palkovič	<i>Ján Palkovič</i>
8	Ing. Darina Micháliková	<i>Darina Micháliková</i>
9	Mgr. Pavol Bajnok	<i>Pavol Bajnok</i>

Meno prizvaných odborníkov/iných účastníkov, ktorí nie sú členmi pedagogického klubu a podpis/y:

č.	Meno a priezvisko	Podpis	Inštitúcia