

## 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, Kudlovska 11, Humenné
4. Názov projektu	Gramotnosť – cesta ku kvalitnému vzdelávaniu
5. Kód projektu ITMS2014+	312011Q939
6. Názov pedagogického klubu	Čitateľská gramotnosť
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	08.01.2020
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	ZŠ Kudlovska, počítačová učebňa č.1
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	www.zskudhe.sk
<b>11. Manažérske odporúčania</b> Krátka anotácia, kľúčové slová <ul style="list-style-type: none"> <li>- Supervízia, supervízor, rámcový proces supervízie</li> <li>- Stres a jeho príznaky</li> <li>- Zvládanie stresu</li> <li>- Vyhorenie a fázy vyhorenia</li> <li>- Ako predchádzať vyhoreniu</li> </ul>	
<b>12. Hlavné body, témy stretnutia, zhrnutie priebehu stretnutia:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Supervízia – vysvetlenie pojmov, čo ponúka supervízia, základné formy supervízie, čo by mala a čo by nemala byť supervízia</li> <li>b) Rámcový proces supervízie – podmienky sedenia, príprava supervízora, zahrievacie kolo, vytvorenie kontaktu</li> <li>c) Stres, príznaky stresu. Aktivity zamerané na zvládnutie stresu</li> <li>d) Vyhorenie – 5 fáz vyhorenia, praktické odporúčania vedúce k prevencii vyhorenia, vysvetlenie základných pojmov danej témy a aktivity zamerané na predchádzanie vyhorenia</li> </ol>	
<b>13. Závery a odporúčania:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dôsledne plánovať a rozdeliť čas na prácu a odpočinok.</li> <li>- Aspoň 2 týždne do roka na dovolenke iba odpočívať.</li> <li>- Vyhľadávať veselých ľudí</li> <li>- Každý deň si zrekapitulovať, čo sa nám podarilo</li> <li>- V krízových situáciách si vytvoriť priestor na pauzu</li> <li>- Zdravá životospráva</li> <li>- Zamyslieť sa nad motiváciou v práci</li> <li>- Postarať sa o zdravý, zmysluplný aktívny život</li> <li>- Zaoberať supervíziou</li> </ul>	