

## 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	Veda hrou
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	08.01.2020
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	ZŠ Kudlovska, multifunkčná učebňa
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	<a href="http://www.zskudhe.sk">www.zskudhe.sk</a>

### 11. Manažérske zhrnutie:

- Závažové situácie – analýza  
Ako vznikajú problémové, frustrujúce, konfliktné a deprimujúce situácie.
- Stres, príznaky stres
- Vyhorenie – definícia
- Ako zabrániť vyhoreniu
- Ako zvládnuť závažové situácie

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

- Graf osobného šťastia a tabuľka – aktivita „Čo nás drží nad vodou“
- Aktivita – výšiny a údolia osobného a pracovného života
- Ako sa vysporiadať so stresom, príznaky stresu
- Pojem supervízia, vysvetlenie
- Vyhorenie, fázy vyhorenia
- Vysvetlenie základných pojmov, aktivity zamerané na prevenciu vyhorenia

### 13. Závery a odporúčania:

- Plánovanie aktivít, časový harmonogram
- Spoločnosť pozitívnych ľudí
- Dovoľenka
- Každodenná rekapitulácia pozitív a negatív dňa
- Priestor na oddych v krízových situáciách
- Zdravá životospráva
- Správna motivácia
- Zdravý aktívny život
- V prípade potreby si zabezpečiť odbornú pomoc

