



**Sprostredkovateľský orgán pod  
riadiacim orgánom pre  
operačný program Vzdelávanie**

Agentúra Ministerstva školstva, vedy,  
výskumu a športu SR pre štrukturálne  
fondy EÚ



**Európska únia**  
Európsky sociálny fond

<b>Názov projektu:</b>	Akadémia tretieho veku Vranov nad Topľou
<b>Žiadateľ:</b>	Vranov nad Topľou
<b>Kód ITMS projektu:</b>	26120130051
<b>Celkové výdavky projektu (EUR):</b>	199 718,62
<b>Požadovaná výška NFP (EUR):</b>	189 732,69
<b>Trvanie projektu (mesiace)</b>	12
<b>Umiestnenie projektu (NUTS III)</b>	Prešovský kraj

Programové obdobie 2007-2013

## Ciele projektu

<b>Strategický cieľ projektu</b>
Strategickým cieľom projektu je zvyšovanie kvality a dostupnosti vzdelávania pre seniorov. Projekt prispieva k naplneniu <b>globálneho cieľa Operačného programu Vzdelávanie</b> : „Zabezpečenie dlhodobej konkurencieschopnosti SR prostredníctvom prispôsobenia vzdelávacieho systému potrebám vedomostnej spoločnosti“ predovšetkým tak, že otvára systém ďalšieho vzdelávania pre cieľovú skupinu seniorov a zvyšuje ich vzdelanostnú úroveň.
<b>Špecifické ciele projektu</b>
Uskutočňovanie vzdelávacích programov pre seniorov zameraných na zvýšenie ich vzdelanostnej úrovne a tiež zvýšenie miery ich sociálnej integrácie

## Cieľové skupiny

<b>Cieľová skupina</b>	<b>Charakteristika cieľovej skupiny</b>
seniori vo veku nad 50 rokov	- do projektu bude zapojených cca 320 osôb z cieľovej skupiny, - základnou podmienkou účasti je vek nad 50 rokov

## Aktivity projektu

<b>Podrobný popis aktivít</b>	
<b>Názov aktivity</b>	Aktivita 1.1: Informačné a komunikačné technológie pre seniorov
<b>Názov špecifického cieľa</b>	Uskutočňovanie vzdelávacích programov pre seniorov zameraných na zvýšenie ich vzdelanostnej úrovne a tiež zvýšenie miery ich sociálnej integrácie
<b>Cieľ aktivity</b>	Cieľom vzdelávacieho programu „Informačné a komunikačné technológie pre seniorov“ je: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ oboznámenie sa s výpočtovou technikou triedy PC,</li><li>▪ získanie a rozvoj praktických zručností pre prácu s osobným počítačom v prostredí operačného systému MS Windows a textového editora Word,</li><li>▪ osvojenie si základných princípov vyhľadávania informácií prostredníctvom Internetu,</li><li>▪ oboznámenie sa s problematikou sociálnych sietí a využitia Internetu na komunikáciu s rodinnými príslušníkmi a priateľmi,</li><li>▪ získanie informácií o bezpečnosti a ochrane osobných údajov na Internete.</li></ul>
<b>Popis aktivity</b>	„Informačné a komunikačné technológie pre seniorov“ je vzdelávací program zameraný na získanie a rozvoj praktických zručností pre prácu s osobným počítačom, využívanie Internetu a sociálnych sietí s cieľom odstrániť psychické bariéry a strach z používania počítača a moderných komunikačných nástrojov.

## **Obsahové zameranie vzdelávacieho programu:**

### Základy práce s PC

- Výpočtová technika triedy PC – hlavné časti PC a základný pojmový aparát
- Charakteristika operačného systému Windows
- Spustenie operačného systému, práca s myšou, ukončenie práce s Windows
- Popis pracovnej plochy, nastavenia pracovnej plochy
- Práca s oknami – zmena veľkosti, zmena polohy, hlavné menu okna
- Hlavný panel – nastavenie klávesnice, nastavenie dátumu a času, spustenie aplikácie
- Súbory a zložky – vysvetlenie základných pojmov a organizácie súborov a zložiek na disku

### MS Word

- Charakteristika textového editora Word
- Spustenie programu, otvorenie nového a už existujúceho dokumentu rôznymi spôsobmi
- Formy zobrazenia dokumentu, nastavenie Normálneho zobrazenia a zobrazenia Strany
- Pohyb v dokumente, uloženie dokumentu a ukončenie práce s programom
- Vytvorenie dokumentu – základné pojmy a zásady pre tvorbu dokumentov
- Zásady písania elektronického textu, opravy, presun a kopírovanie
- Formátovanie písma a odseku, kontrola pravopisu
- Tlač dokumentu, Zásady pri písaní rozsiahleho dokumentu, automatický text, vytvorenie registra, vytvorenie obsahu,

### Internet a seniori

- Načo mi je Internet
- Ako sa pripojiť na Internet
- Internet a vyhľadávanie zaujímavých informácií, zaujímavé www adresy . tlač a „sťahovanie“ informácií z www stránok
- Načo mi je e-mail?
- Ako si založiť e-mailové konto a ako ho používať.
- E-mailbanking, internetbanking, homebanking a nákup cez internet
- Aké nebezpečenstvá na nás číhajú na internete?
- Ochrana pred zneužitím vymieňaných informácií, elektronický podpis
- Rozhovor v reálnom čase, videokonferencie

### Senior vo virtuálnych sociálnych sieťach

- Čo sú to virtuálne sociálne siete?
- Facebook ako najrozšírenejšia sociálna sieť
- Ďalšie sociálne siete.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ako sa zaregistrovať? Aké údaje musím o sebe zverejniť?</li> <li>▪ Zásady bezpečnosti pri používaní sociálnych sietí.</li> <li>▪ Ďalšie možnosti komunikácie s priateľmi a rodinnými príslušníkmi - Skype, ICQ...</li> </ul> <p>Hlavným výstupom vzdelávacieho programu je rozvoj počítačovej gramotnosti seniorov a získanie praktických zručností pre využívanie počítača, Internetu a moderných komunikačných nástrojov.</p>
--	--

<b>Názov aktivity</b>	Aktivita 1.2: Anglický jazyk pre seniorov
<b>Názov špecifického cieľa</b>	Uskutočňovanie vzdelávacích programov pre seniorov zameraných na zvýšenie ich vzdelanostnej úrovne a tiež zvýšenie miery ich sociálnej integrácie
<b>Cieľ aktivity</b>	Cieľom vzdelávacieho programu „Anglický jazyk pre seniorov“ je: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ naučiť seniorov základné gramatické a fonetické pravidlá,</li> <li>▪ pomôcť účastníkom osvojiť si základnú slovnú zásobu,</li> <li>▪ osvojenie si základných komunikačných modelov,</li> <li>▪ pomôcť účastníkom zbaviť sa komunikačných bariér a strachu z komunikácie v cudzom jazyku.</li> </ul>
<b>Popis aktivity</b>	<p>Kurz sa zameriava na získanie základnej komunikačnej gramotnosti a rozvoj slovnej zásoby a komunikačných zručností v tematických okruhoch blízky účastníkom kurzu (mesto, v ktorom žijem; ľudia, ktorých stretávam; činnosti, ktoré vykonávam; zážitky, ktoré prežívam; komunikujem s príbuznými v zahraničí).</p> <p>Vzdelávací program má seniorom pomôcť získať základnú komunikačnú gramotnosť pre bežné komunikačné situácie.</p> <p><b>Obsahové zameranie vzdelávacieho programu:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Text - Predstavenie sa <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Anglická abeceda, fonetické odlišnosti hlások vo výslovnosti</li> <li>1.2. Tvorenie slov, viazanie slov v angličtine</li> <li>1.3. Členy. Rod podstatných mien. Ukazovacie zámena THIS a THAT</li> <li>1.4. Množné číslo ukazovacích zámen. Funkcia: anglické pozdravy</li> </ol> </li> <li>2. Text – Súčasný svet <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Rod podstatných mien</li> <li>2.2. Výslovnosť koncových znělých spoluhlások</li> <li>2.3. Množné číslo podstatných mien</li> <li>2.4. Hlavný a vedľajší prízvuk. Privlastňovacie zámená</li> <li>2.5. Prítomný čas slovesa TO BE a TO HAVE</li> </ol> </li> <li>3. Text - Cestovanie <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Výslovnosť plných a skráteneých tvarov sloves TO BE a TO HAVE</li> </ol> </li> </ol>

- 3.2. Slovosled v anglickej oznamovacej vete
- 3.3. Prítomný čas modálnych slovík CAN, MAY, MUST
- 3.4. Otázka a zápor modálnych slovík. Neurčitok a rozkazovací spôsob
- 3.5. Jednoduchý prítomný čas plnovýznamových slovík
- 4. Text – Šport
  - 4.1. Výslovnosť anglických dvojhlások a trojhlások
  - 4.2. Časovanie slovík
  - 4.3. Zápor a otázka anglických plnovýznamových slovík pomocou DO, DOES
  - 4.4. What's the time
- 5. Text - Nakupovanie
  - 5.1. Nácvič otázok a záporu
  - 5.2. Väzba THERE IS a THERE ARE
  - 5.3. Intonácia anglických viet
  - 5.4. Jediný zápor v anglickej vete
  - 5.5. Záporný rozkazovací spôsob
  - 5.6. Priebehový prítomný čas
- 6. Text – Rodina
  - 6.1. Mená mesiacov
  - 6.2. Otázka a zápor modálnych slovík
  - 6.3. Priebehový prítomný čas – otázka a zápor
  - 6.4. Postavenie príslovičiek, pravidelné a nepravidelné príslovičky
  - 6.5. Číslovky 11 – 1000. Radové číslovky
  - 6.6. Stupňovanie prídavných mien
  - 6.7. Opakovanie lekcií 1 – 6
- 7. Text – Práca
  - 7.1. Zmeny v pravopise
  - 7.2. Niektoré zdvojenie spoluhlásky
  - 7.3. Väzba THERE IS, THERE ARE
  - 7.4. Minulý čas slovík TO BE, TO HAVE a modálnych slovík
  - 7.5. Počítateľné a nepočítateľné podstatné mená
  - 7.6. Vyjadrenie slovenského MNOHO, MÁLO, NIEKOĽKO
- 8. Text – Kultúra
  - 8.1. Jednoduchý minulý čas pravidelných plnovýznamových slovík
  - 8.2. Otázka a zápor v jednoduchom čase minulom
  - 8.3. Minulý čas nepravidelných slovík
  - 8.4. Opytovacie zámena WHO, WHAT, WHICH
  - 8.5. Otázka bez pomocného DO, DID
  - 8.6. SOME, ANY, NO
- 9. Text – Reštaurácia
  - 9.1. Minulý čas priebehový
  - 9.2. Otázka a zápor v minulom čase priebehovom
  - 9.3. Stupňovanie prídavných mien jedno- a dvojslabičných
  - 9.4. Stupňovanie prídavných mien viacslabičných
  - 9.5. Zámena. Budúci čas. Otázka a zápor v budúcom čase
- 10. Text – Oslavy
  - 10.1. Budúci čas priebehový

	<p>10.2. Otázka a zápor  10.3. Väzba GOING TO  10.4. Prítomný podmieňovací spôsob  10.5. I SHOULD, I OUGHT TO  10.6. Väzba LET ME, LET US a neurčitok bez TO</p> <p>Hlavným výstupom vzdelávacieho programu je získanie a rozvoj schopnosti porozumenia a hovorenia v anglickom jazyku na základnej komunikačnej úrovni.</p>
--	--

<b>Názov aktivity</b>	Aktivita 1.3: Kľúčové kompetencie seniora
<b>Názov špecifického cieľa</b>	Uskutočňovanie vzdelávacích programov pre seniorov zameraných na zvýšenie ich vzdelanostnej úrovne a tiež zvýšenie miery ich sociálnej integrácie
<b>Cieľ aktivity</b>	<p>Cieľom vzdelávacieho programu „Kľúčové kompetencie seniorov“ je:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ osobnostný rozvoj seniorov,</li> <li>▪ zvýšenie sebavedomia a sebakontroly vo vzťahu k sociálnemu okoliu,</li> <li>▪ získanie a rozvoj prvkov efektívnej komunikácie,</li> <li>▪ oboznámenie sa s technikami zvládania náročných a konfliktných situácií,</li> <li>▪ spoznanie vlastného preferovaného prístupu k riešeniu náročných situácií.</li> <li>▪ osvojenie si proaktívnych metód vyrovnávania sa so stresovými situáciami,</li> <li>▪ spoznanie dôsledkov vplyvu stresu,</li> <li>▪ získanie schopnosti udržať dlhodobo vysokú výkonnosť,</li> <li>▪ naučiť sa účinne vyrovnávať s náročnými životnými situáciami,</li> <li>▪ zvládnutie negatívnych emócií, ktoré sprevádzajú stres a minimalizovanie hlavných stresorov a ich dopadov,</li> <li>▪ zníženie marginalizácie a osamelosti,</li> <li>▪ posilnenie sociálnej integrácie,</li> <li>▪ zlepšenie psychickej kondície seniorov.</li> </ul>
<b>Popis aktivity</b>	<p>„Kľúčové kompetencie pre seniorov“ je vzdelávací program zameraný na osobnostný rozvoj seniorov v oblasti komunikačných zručností, schopnosti zvládania konfliktných situácií a vyrovnávania sa so stresom. Program prispieva k dobrej psychickej kondícii seniorov a posilňuje ich sebavedomie a zároveň sebakontrolu vo vzťahu k sociálnemu okoliu. Program prispieva k zníženiu marginalizácie, osamelosti, generačnej intolerancii, posilňuje sociálnu integráciu a poskytuje podnety a príležitosti k začleneniu seniorov do spoločenského diania.</p> <p><b>Obsahové zameranie vzdelávacieho programu:</b>  Sebapoznanie a poznanie iných</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sebapoznávanie</li> <li>▪ Ústretovosť a negativizmus vo vzťahoch</li> </ul>

- Otvorenosť, pravdivosť a naivita
- Vnímanie odlišností a ich využitie pre efektívnu komunikáciu
- Generačné rozdiely v komunikácii
- Stereotypy v nás
- Zmysel života vo zrelej dospelosti a spokojnosť

#### Interpersonálna komunikácia

- Neverbálne prejavy správania
- Verbálna komunikácia, komunikačné kanály
- Prijímanie informácií – vnímanie, pozorovanie, načúvanie a aktívne počúvanie,
- Techniky kladenia otázok, reagovanie na otázky
- Chyby posudzovania, spätná väzba
- Empatia vo vzťahu k mojím najbližším
- Prijímanie kritiky – predchádzanie konfliktným situáciám

#### Praktické komunikačné zručnosti, riešenie modelových situácií

#### Vymedzenie pojmu konfliktu a jeho analýza

- Teoretické východiská pre analýzu konfliktov
- Prehľad typológií konfliktov
- Aktéri v konflikte
- Zdroje konfliktov a charakteristiky konfliktov
- Fázy vývoja konfliktov (eskalácia a de-eskalácia)
- Konflikt a moc (symetrické a asymetrické konflikty)

#### Zručnosti pri analyzovaní konfliktov

- Cvičenia analýzy konfliktov na konkrétnych príkladoch zo života účastníkov a z prípadových štúdií – modelovanie reálnych situácií
- Charakter konfliktov – najčastejšie typy konfliktov
- Teórie konfliktov – autoritatívne a alternatívne spôsoby riešenia konfliktov

#### Interpersonálne a intrapersonálne konflikty

- Zdroje interpersonálnych a intrapersonálnych konfliktov
- Interpersonálne konflikty (na pracovisku, v rodine)
- Konflikty v medziskupinovom kontexte (záujmové skupiny)
- Konflikty v komunitnom kontexte (konflikty vo sfére verejného rozhodovania)
- Konflikty vo vzťahoch väčšiny a menšiny
- Interkultúrne aspekty v konfliktoch
- Generačná intolerancia a konflikty
- Psychické vydieranie a ako sa proti nemu brániť

#### Komunikačné zručnosti v riešení konfliktov

- Teoretické východiská spojené s praktickým nácvikom zručností v malých skupinkách

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Princípy otvorenej komunikácie, zabezpečovanie priestoru a tolerancie v komunikácii</li> <li>▪ Princípy dvojsmernej komunikácie</li> <li>▪ Komunikácia v mocensky nevyvážených situáciách, komunikácia z pozície mocensky slabšieho</li> <li>▪ Obrana voči manipulácii, emočnému vydieraniu, nečistým trikom</li> <li>▪ Argumentovanie</li> <li>▪ Teória komunikácie</li> <li>▪ Koncepcia nenásilnej komunikácie</li> <li>▪ Princípy vyjednávania postaveného na záujmoch</li> <li>▪ Mediácia</li> </ul> <p>Zvládanie stresu a záťažových situácií, prevencia a odbúravanie stresu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Iniciatíva stres, distres a faktory, ktoré ich vyvolávajú</li> <li>▪ Symptomatológia stresu</li> <li>▪ Fyzické, emocionálne a psychické nastavenie a správanie</li> <li>▪ Reakcie na stres – psychické a somatické</li> </ul> <p>Formy a spôsoby zvládania stresu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zdroje stresových situácií</li> <li>▪ Význam a hladiny pôsobiaceho stresu</li> </ul> <p>Zvládanie stresu a záťažových situácií</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identifikácia pôsobenia záťaže na vlastnú osobnosť</li> </ul> <p>Mentálna kondícia, psychohygiena, metódy relaxácie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vyrovnávanie sa so stresom – preťaženie, nedostatok ocenenia, financie, vzťahy, strata blízkej osoby</li> <li>▪ Stanovenie si vlastných priorít a organizácia času</li> <li>▪ Sebareflexia a stanovenie individuálnych priorít a možností psychohygieny</li> </ul> <p>Poznanie a nácvik štandardných relaxačných techník</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Progresívna relaxácia a autogénny tréning</li> </ul> <p>Hlavným výstupom vzdelávacieho programu je rozvoj kľúčových kompetencií seniorov pre zlepšenie interpersonálnych vzťahov, zvládanie konfliktných situácií a vyrovnávanie sa so stresom, posilnenie sebavedomia a sociálnej integrácie seniorov.</p>
--	--

<b>Názov aktivity</b>	Aktivita 1.4: Právne minimum pre seniorov
<b>Názov špecifického cieľa</b>	Uskutočňovanie vzdelávacích programov pre seniorov zameraných na zvýšenie ich vzdelanostnej úrovne a tiež zvýšenie miery ich sociálnej integrácie
<b>Cieľ aktivity</b>	Cieľom vzdelávacieho programu „Právne minimum pre seniorov“ je: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ oboznámiť účastníkov s vybranými problémami</li> </ul>

	<p>občianskeho, rodinného a pracovného práva,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pomôcť účastníkom zorientovať sa v problematike súkromného práva a tiež umožniť im praktické využitie získaných vedomostí,</li> <li>▪ ukázať seniorom, ako postupovať pri uzatváraní rôznych typov zmlúv,</li> <li>▪ pomôcť seniorom zorientovať sa v otázke spotrebiteľských práv a zvýšiť ich spotrebiteľskú gramotnosť,</li> <li>▪ ozrejmiť základné otázky pracovného práva so zreteľom na rôzne formy zamestnávania seniorov a upozorniť ich na čo si dať pozor pri uzatváraní pracovných zmlúv,</li> <li>▪ vysvetliť účastníkom aké náležitosti je potrebné dodržať pri spisovaní závetu,</li> <li>▪ podať seniorom komplexný prehľad o nárokoch na kompenzácie a príspevky a možnostiach využitia verejných a súkromných sociálnych služieb.</li> </ul>
<p><b>Popis aktivity</b></p>	<p>„Právne minimum pre seniorov“ je vzdelávací program zameraný na zvýšenie právneho povedomia seniorov v oblasti občianskeho, rodinného a pracovného práva.</p> <p>Vzdelávací program má seniorom poskytnúť teoretické vedomosti v oblasti občianskeho, rodinného a pracovného práva ale v rámci prípadových štúdií tiež praktické rady ako riešiť časté právne situácie a problémy, a ktorými sa stretávajú.</p> <p><b>Obsahové zameranie vzdelávacieho programu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Základné vymedzenie - občianskeho, rodinného a pracovného práva</li> <li>▪ Majetkovoprávne otázky, vlastníctvo, nadobudnutie majetku, majetkovoprávne dispozície, susedské vzťahy, dedičstvo, závet</li> <li>▪ Zmluva o prevode nehnuteľnosti, darovacia zmluva, kataster nehnuteľností</li> <li>▪ Bytová problematika, vlastníctvo bytu, nájom, podnájom, zmluvy, bytové náhrady</li> <li>▪ Rodinné vzťahy, manželstvo, vyživovacia povinnosť</li> <li>▪ Spoločný majetok manželov, spoločná správa majetku a spoločné záväzky za trvania manželstva i po jeho skončení, úskalia predmanželskej zmluvy, problematika rozvodu</li> <li>▪ Spotrebiteľské práva a spotrebiteľská gramotnosť Práva spotrebiteľa v EU. Problematika ochrany spotrebiteľa, so zameraním na zodpovednosť za vady predanej veci a uzatváranie spotrebiteľských zmlúv. Ochrana spotrebiteľa a SOI. Bezpečnosť a kvalita potravín. Služby, podomový predaj. Zdravie a bezpečnosť. Nakupovanie v 21. storočí</li> <li>▪ Pracovnoprávne vzťahy, pracovné zmluvy, zodpovednosť zamestnávateľa a zamestnanca za škodu</li> <li>▪ Sociálne služby Životné minimum. Príspevky a kompenzácie. Sociálne služby verejné a súkromné. Opatrovanie v domácom</li> </ul>

	<p>prostredí. Služby zariadení sociálnych služieb.</p> <p>Hlavným výstupom vzdelávacieho programu je rozvoj právneho povedomia seniorov a získanie istoty v základných otázkach občianskeho, rodinného a pracovného práva.</p>
--	--

<b>Názov aktivity</b>	Aktivita 1.5: Zvládanie stresu v edukačnom procese
<b>Názov špecifického cieľa</b>	Uskutočňovanie vzdelávacích programov pre seniorov zameraných na zvýšenie ich vzdelanostnej úrovne a tiež zvýšenie miery ich sociálnej integrácie
<b>Cieľ aktivity</b>	Cieľom vzdelávacieho programu „Zvládanie stresu v edukačnom procese“ je prevencia syndrómu vyhorenia u pedagogických zamestnancov nad 50 rokov, prípadne zníženie jeho negatívnych prejavov, ktoré sú často sprevádzané depersonalizáciou, znížením osobného výkonu a rozkladom profesionálnych postojov učiteľov.
<b>Popis aktivity</b>	<p>„Zvládanie stresu v edukačnom procese“ je vzdelávací program zameraný na osvojenie si účinných techník na lepšie zvládanie psychickej záťaže, osobnostný rozvoj učiteľov nad 50 rokov, sebaopoznávanie, rozvoj asertívneho správania, schopnosť otvorene ventilovať svoje emócie, prácu s frustráciou, ale tiež efektívnu organizáciu času a určovanie si priorít, zvládanie akútneho a chronického stresu, techniky na zvládanie krízových a konfliktných situácií a spôsoby zlepšovania pracovných podmienok.</p> <p>Absolvent vzdelávacieho programu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ovláda proaktívne metódy vyrovnávania sa so stresovými situáciami,</li> <li>▪ získa schopnosti udržať dlhodobo vysokú pracovnú výkonnosť, účinnejšie sa vyrovnávať s náročnými životnými a pracovnými situáciami,</li> <li>▪ pozná vlastné fyzické, emocionálne a psychické nastavenie na stresové situácie a pozná dôsledky vplyvu stresu na seba a svoje okolie,</li> <li>▪ vie zvládať negatívne emócie, ktoré sprevádzajú záťažové situácie v práci učiteľa,</li> <li>▪ ovláda zásady minimalizovania hlavných stresorov v práci učiteľa a ich dopadov na výkonnosť a pracovný úspech.</li> </ul> <p><b>Obsahové zameranie vzdelávacieho programu:</b></p> <p>Sebaopoznávanie, psychohygiena</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sebaopoznanie a individuálny rozvoj</li> <li>▪ emocionálna inteligencia a jej význam v kontakte so spolupracovníkmi a klientmi</li> <li>▪ zložky emocionálnej inteligencie – sebavedomie, sebamotivácia, empatia, angažovanosť</li> <li>▪ pozitívne sebavedomie</li> <li>▪ životné priority</li> <li>▪ sebamotivácia</li> </ul>

	<p>Zvládanie stresu a záťažových situácií v práci učiteľa, prevencia a odbúravanie stresu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ iniciatíva stres, distres a faktory, ktoré ich vyvolávajú</li> <li>▪ stres a záťažové situácie v práci učiteľa</li> <li>▪ formy a spôsoby zvládania stresu</li> <li>▪ mentálna kondícia psychohygiena v práci učiteľa, metódy relaxácie</li> <li>▪ modelovanie reálnych situácií</li> </ul> <p>Syndróm vyhorenia (Burn out syndrom)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ príznaky a fázy syndrómu vyhorenia</li> <li>▪ faktory, ktoré vyvolávajú syndróm vyhorenia</li> </ul> <p>Prevencia a intervencie pri syndróme vyhorenia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zvýšenie schopnosti identifikácie stresových faktorov vo svojom živote</li> <li>▪ ako pracovať s návykmi spôsobujúcimi stres a záťažové situácie</li> <li>▪ techniky zvládania stresu a záťažových situácií a techniky aktívnej relaxácie</li> <li>▪ ako viesť vyučovaciu hodinu, motivovať a pracovať s časom ako prevencia proti vyhoreniu</li> <li>▪ Riešenie prípadových štúdií a modelovanie situácií</li> </ul> <p>Hlavným výstupom vzdelávacieho programu je osvojenie si proaktívnych metód vyrovnávania sa so stresovými situáciami, a získanie schopnosti udržať si dlhodobo vysokú pracovnú výkonnosť a účinnejšie sa vyrovnávať s náročnými životnými a pracovnými situáciami.</p>
--	--

<b>Názov aktivity</b>	Aktivita 1.6: Zdravé starnutie
<b>Názov špecifického cieľa</b>	Uskutočňovanie vzdelávacích programov pre seniorov zameraných na zvýšenie ich vzdelanostnej úrovne a tiež zvýšenie miery ich sociálnej integrácie
<b>Cieľ aktivity</b>	<p>Cieľom vzdelávacieho programu „Zdravé starnutie“ je:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Poskytnúť seniorom najnovšie informácie o zdravotnej a sociálnej problematike osôb vyššieho veku</li> <li>▪ Primeranou formou poukázať na najčastejšie chronické choroby seniorov, ich liečbu a predovšetkým prevenciu</li> <li>▪ Informovať o moderných liečebných metódach a postupoch</li> <li>▪ Poukázať na riziká nedodržiavania liečebných postupov a pokynov lekára, kontraindikácie a vzájomné interakcie liekov</li> <li>▪ Zvýšiť mieru edukácie pacientov v oblasti zdravotvedy, vzbudiť záujem seniorov o svoje zdravie a poukázať na význam spolupráce pacienta a jeho rodiny s lekárom na liečbe chronických ochorení</li> </ul>

<b>Popis aktivity</b>	<p>Kurz „Zdravé starnutie“ je vzdelávací program zameraný na zvýšenie informovanosti o otázkach zdravotnej a sociálnej problematiky seniorov s dôrazom na prevenciu a liečbu najčastejších chronických ochorení osôb vyššieho veku.</p> <p><b>Obsahové zameranie vzdelávacieho programu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zdravotná a sociálna problematika osôb vyššieho veku</li> <li>▪ Výživa seniorov</li> <li>▪ Duševné zdravie vo vyššom veku</li> <li>▪ Pohybová aktivita seniorov</li> <li>▪ Etika v medicíne</li> <li>▪ Interné choroby</li> <li>▪ Srdce a krvný obeh, vysoký krvný tlak a jeho následky</li> <li>▪ Osteoporóza</li> <li>▪ Význam očkovania u seniorov</li> <li>▪ Alergie</li> <li>▪ Kožné zmeny vo vyššom veku</li> <li>▪ Urologické problémy vo vyššom veku</li> <li>▪ Gynekológia</li> <li>▪ Genetika</li> <li>▪ Stomatológia</li> <li>▪ Súčasný stav transplantácií orgánov</li> <li>▪ Prevencia najčastejších chronických chorôb</li> <li>▪ Spolupráca pacienta a jeho rodiny na liečbe</li> </ul>
-----------------------	--

<b>Názov aktivity</b>	Aktivita 1.7: Ľudovoumelecké remeslá
<b>Názov špecifického cieľa</b>	Uskutočňovanie vzdelávacích programov pre seniorov zameraných na zvýšenie ich vzdelanostnej úrovne a tiež zvýšenie miery ich sociálnej integrácie
<b>Cieľ aktivity</b>	<p>Cieľom vzdelávacieho programu „Ľudovoumelecké remeslá“ je:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Podporiť a rozvinúť kreatívne myslenie seniorov</li> <li>▪ Oboznámiť účastníkov s materiálmi a základnými postupmi v rámci jednotlivých umeleckých techník</li> <li>▪ Pomôcť účastníkom získať praktické zručnosti pre realizáciu vybraných umeleckých techník a naučiť ich kombinovať jednotlivé techniky.</li> </ul>
<b>Popis aktivity</b>	<p>„Ľudovoumelecké remeslá“ je vzdelávací program zameraný na rozvoj kreatívneho myslenia seniorov a získanie praktických zručností z oblasti ľudovoumeleckej tvorby. Seniori si osvoja viacero tvorivých techník a naučia sa ich vhodne kombinovať a vytvárať zaujímavé produkty. Program má tie terapeutický efekt – pomáha seniorom eliminovať sociálne vylúčenie a osamelosť, zlepšuje ich psychickú kondíciu a podporuje ich sebavedomie.</p> <p><b>Obsahové zameranie vzdelávacieho programu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vývoj ľudovoumeleckej tvorby na Slovensku – história a súčasnosť</li> <li>▪ Ľudovoumelecké remeslá v našom regióne</li> <li>▪ Vybrané techniky ľudovoumeleckej tvorby a art hobby</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maľovanie na hodváb</li> <li>- Maľovanie na sklo a porcelán</li> <li>- Batika</li> <li>- Textilné techniky</li> <li>- Práca s papierom, pletenie z papiera</li> <li>- Výroba sviečok</li> <li>- Výroba úžitkových predmetov</li> <li>- Moderné techniky art hobby</li> <li>▪ Prezentácia ľudovomelekej tvorby</li> <li>▪ Generačný aspekt</li> </ul> <p>Hlavným výstupom vzdelávacieho programu je rozvoj kreatívneho myslenia a získanie praktických zručností vo vybraných kreatívnych technikách vychádzajúcich z ľudovomelekej tvorby.</p>
--	---

<b>Názov aktivity</b>	Aktivita 1.8: Tréningy pamäte a vitality
<b>Názov špecifického cieľa</b>	Uskutočňovanie vzdelávacích programov pre seniorov zameraných na zvýšenie ich vzdelanostnej úrovne a tiež zvýšenie miery ich sociálnej integrácie
<b>Cieľ aktivity</b>	Cieľom vzdelávacieho programu „Tréning pamäte a vitality“ je: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ využiť techniky tréningu pamäti pre lepšiu pamäť v každodennom živote,</li> <li>▪ stimulovať rôzne oblasti mozgu,</li> <li>▪ posilniť jednotlivé druhy pamäti,</li> <li>▪ zvýšiť sebavedomie účastníkov.</li> </ul>
<b>Popis aktivity</b>	<p>„Tréning pamäti a vitality“ je vzdelávací program komplexného charakteru zameraný na aktivizáciu rozumových schopností, cieľom ktorého je udržať si dobrú pamäť aj vo vyššom veku, posilniť zdravé sebavedomie a dosiahnuť dostatočný stupeň sebestačnosti a nezávislosti v každodennom živote seniora.</p> <p>Vzdelávací program má seniorom poskytnúť vedomosti o pamäti, aktivizovať a stimulovať ich rozumové schopnosti a motiváciu, získať nové vedomosti, umožniť osvojenie metód, cvičenia pamäti zameraných na zvládnutie stratégií a techník uľahčujúcich zapamätanie a vybavenie informácií, posilňovať a rozvíjať kontakty.</p> <p><b>Obsahové zameranie vzdelávacieho programu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mnemotechniky - techniky ukladania informácii do pamäti</li> <li>• psychomotorické cvičenia</li> <li>• koncentračné cvičenia</li> <li>• cvičenie pozornosti a zmyslového vnímania</li> <li>• reminiscenčná terapia - práca so spomienkami</li> <li>• grafomotorické úlohy</li> <li>• logické úlohy</li> <li>• cvičenia využívajúce dlhodobú pamäť a krátkodobú pamäť</li> </ul>

	<p>Hlavným výstupom vzdelávacieho programu je rozvoj pamäťových schopností seniorov a osvojenie si presvedčenia, že úbytok pamäťových schopností vo vyššom veku je možné obmedziť, ak je pamäť primerane využívaná a cvičená; vytvorenie návykov a potreby starať sa o vlastnú pamäť, pravidelne aktivizovať a cvičiť svoje mentálne schopnosti; dosiahnutie dostatočného stupňa nezávislosti seniora v každodennom živote; získanie zdravého sebavedomia a záujmu o nové poznanie a dianie okolo seba.</p>
--	---

### **Nadväzujúce aktivity po ukončení projektu**

Mesto plánuje v organizovaní vzdelávacích programov pre seniorov pokračovať aj po skončení projektu. Hlavným limitujúcim faktorom je však dostatok finančných zdrojov na zabezpečenie ich realizácie.

K udržateľnosti výsledkov projektu prispievajú fakty, že v rámci projektu budú obstarané didaktické prostriedky, ktoré vytvárajú materiálno-technickú základňu pre realizáciu vzdelávacích programov pre seniorov aj v budúcnosti a jedným z výstupov projektu je vytvorenie študijných manuálov pre jednotlivé typy vzdelávacích programov, čo vytvára základ pre budúcu realizáciu vzdelávacích aktivít s využitím interných zdrojov žiadateľa.

Projekt generuje viacero úžitkov a prispieva k celkovému zlepšeniu sociálno-ekonomického postavenia cieľovej skupiny. V dôsledku realizácie projektu počas 12 mesiacov intenzívnych vzdelávacích aktivít budú predstavitelia cieľovej skupiny plnohodnotne pripravení lepšie zvládnuť rôzne životné situácie a budú schopní sami poskytnúť cenné rady a skúsenosti svojim rovesníkom, ktorí to budú potrebovať.

Taktiež predpokladáme, že nadobudnutím praktických zručností pri práci s počítačom sa zlepší komunikácia nielen s rodinnými príslušníkmi, ale že sa obnovia staré a možno aj zabudnuté priateľstvá a kamarátstva, čo prispeje k celkovej duševnej vitalite, pocitu byť ešte užitočný a obnove zmyslu života.

Nezamestnaným seniorom to jednoznačne pomôže odbúrať informačnú bariéru a uľahčí pohyb vo virtuálnom svete pri hľadaní si zamestnania.

Vzdelávacie programy zamerané na zdravú životosprávu a zdravý životný štýl v oblasti prevencie a liečby najčastejších chronických ochorení seniorov, v nemalej miere prispejú k zlepšeniu zdravotného stavu a celkovej kvalite života seniorov.

Celkový prínos projektu bude vysoko pozitívny pre začlenenie starších ľudí do spoločnosti a zlepšenie ich sociálno – ekonomického postavenia.