



## **CENTRUM PORADENSTVA A PREVENČIE**

Karpatská 8, 040 01 Košice

tel. č. 055/622 66 15, 0902 759 724

e-mail: [sekretariat@centrumke.sk](mailto:sekretariat@centrumke.sk), web: <https://centrumke.sk/>

---

## **PONUKOVÝ LIST**

odborných aktivít Centra poradenstva a prevencie v Košiciach

**pre stredné školy a osemročné gymnáziá**

**pre školský rok 2025/2026**

### **Centrum poradenstva a prevencie – CPP**

Je školským zariadením výchovného poradenstva a prevencie, ktoré patrí do siete školských zariadenív územnej pôsobnosti Regionálneho úradu školskej správy Košice.

Poskytuje komplexnú psychologickú, špeciálnopedagogickú, logopedickú, diagnostickú, reedukačnú, intervenčnú, výchovnú, poradenskú a preventívnu starostlivosť deťom a mládeži, vrátane detí so

zdravotným

postihnutím, od narodenia až do ukončenia prípravy na povolanie, ako aj ich zákonným

zástupcom, pedagógom a všetkým, ktorí sa podieľajú na ich výchove, vzdelávaní a

starostlivosti o nich.

*V školskom roku 2025/2026 Vám ponúkame aktivity v nasledovných oblastiach:*

**Individuálna diagnostika, poradenstvo a terapia.**

**Skupinové aktivity a preventívne programy zamerané na osobnostný, emocionálny a sociálny vývin.**

**Aktivity vyplývajúce z legislatívnych predpisov a aktivity konzultačno-metodického charakteru.**

- *Okrem týchto oblastí našich služieb sa na nás môžete obracať aj s inými požiadavkami, ktoré môžu vzniknúť počas školského roka.*
- *Ponúkané aktivity môžete objednávať v priebehu celého školského roka a to:*
  - a) *priebežne, na priloženom objednávacom formulári, ktorý nájdete na konci tejto ponuky,*
  - b) *inou písomnou formou,*
  - c) *telefonicky, e-mailom alebo osobne (potrebná je dodatočná písomná objednávka).*
- *Objednávkový formulár musí obsahovať pečiatku školy a podpis objednávateľa a aktivít.*
- *Objednávkový formulár je možné doručiť osobne alebo poštou na kontaktné údaje nášho CPP.*
- *Aktivity je možné v priebehu školského roka upravovať po dohode s kontaktným psychológom nášho centra, ktorý pôsobí na Vašej škole, a to telefonicky alebo prostredníctvom e-mailu*
- *Ponukový list spolu s objednávkovým formulárom a ďalšími formulármi nájdete aj na našej webovej adrese: [www.centrumke.sk](http://www.centrumke.sk) v ponuke DOKUMENTY.*
- *Všetky uvádzané odborné aktivity v školskom roku 2025/2026 budú v rámci CPP napĺňať naši zamestnanci – psychológovia, špeciálni pedagógovia, logopéd, kariérový poradca a sociálni pedagógovia.*

**Kontaktné údaje:** e-mail: [sekretariat@centrumke.sk](mailto:sekretariat@centrumke.sk)

tel. č.: 055 / 622 66 15

mobil: + 421 902 759 724

*Tešíme sa na spoluprácu*

# **INDIVIDUÁLNA DIAGNOSTIKA, PORADENSTVO A TERAPIA**

## **1 Individuálna psychologická/špeciálnopedagogická diagnostika, poradenstvo a terapia v oblasti učenia a správania:**

- a) pri adaptačných problémoch žiakov po vstupe do školy a prestupe z inej školy,
- b) identifikácia príčin školskej neúspešnosti a ťažkosti v učení,
- c) zvládanie školských povinností (správne rozvrhnutie času na učenie a na oddych u prvákov),
- d) motivácia k učeniu,
- e) diagnostika, rediagnostika a poradenstvo pre deti so ŠVVP.

## **2 Individuálna psychologická/špeciálnopedagogická diagnostika, poradenstvo a terapia pre nadaných žiakov v spolupráci s rodičmi a pedagógmi:**

- a) identifikácia nadaných žiakov, diagnostika mentálnej úrovne a nadania,
- b) poradenstvo pri výbere nadaných žiakov (matematické triedy, prírodovedné, jazykové,...),
- c) individuálne psychologické poradenstvo a terapia pre nadaných žiakov a ich rodičov, pedagógov.

## **3 Individuálna psychologická diagnostika, poradenstvo a terapia pre žiakov so zameraním na kariérový vývin:**

- a) identifikácia, rozvoj a efektívne využívanie schopností, výkonových charakteristík,
- b) rozvíjanie osobnostných predpokladov,
- c) ďalšie študijné zameranie a rozhodovací proces,
- d) rozhodovanie o výbere voliteľných seminárov a vysokej školy,
- e) sebahodnotenie a sebaopisovanie úrovne žiakov s dôrazom na ich kariérové zameranie.

## **4 Individuálna psychologická diagnostika, poradenstvo a terapia v oblasti optimalizácie osobnostného a emocionálneho vývinu žiaka v spolupráci s rodičmi a pedagógmi so zameraním na:**

- a) rozvíjanie osobnostných a emocionálnych dispozícií- sebaopisovanie a rozvoj vlastného potenciálu,
- b) emocionálne ťažkosti – negativizmus, emoc. instabilita, agresivita,
- c) psychosomatické ťažkosti,
- d) psychosexuálny vývin,
- e) sociálne vzťahy,
- f) úzkosť a úzkostnosť,
- g) problémy v správaní (záškoláctvo, krádeže, úteky, túlanie, klamanie, demonštratívne sebaopisovanie, šikanovanie, egocentrizmus, nedisciplinovanosť).

# ***SKUPINOVÉ AKTIVITY A PREVENTÍVNE PROGRAMY ZAMERANÉ NA OSOBNOSTNÝ, EMOCIONÁLNY A SOCIÁLNY VÝVIN***

## **5 Skupinová práca s triedou zameraná na rozvoj:**

- a) zdravého životného štýlu,
- b) zdravej klímy v triede,
- c) nenásilnej akceptujúcej komunikácie a asertivity,
- d) kritického myslenia,
- e) sociálnych vzťahov v triede a v kolektíve.

## **6 Skupinová práca s triedou zameraná na prevenciu a intervenciu:**

- a) záťažové a krízové situácie a ich zvládanie, duševné zdravie,
- b) riešenie konfliktov,
- c) zhubné kultúry a sekty, negatívne subkultúry mladých,
- d) sebaublížovanie, suicidálne správanie,
- e) rizikové sexuálne správanie, prostitúcia, pohlavné prenosné choroby,
- f) prevenciu látkových závislostí – fajčenie, alkohol, drogy,
- g) prevenciu nelátkových závislostí – internet, sociálne siete, mobily, počítačové hry,
- h) prevenciu nežiadúcich foriem správania – agresívne správanie, neprimeraná interpersonálna komunikácia,
- i) prevenciu šikanovania a kyberšikanovania,
- j) prevenciu obchodovania s ľuďmi,
- k) vplyv masmédií na utváranie sebaobrazu a sebahodnotenia – anorexia, bulímia, kult tela,
- l) intoleranciu, extrémizmus, radikalizmus, rasizmus, diskrimináciu, xenofóbiu, antisemitizmus,
- m) podpora a ochrana ľudských práv,
- n) fyzické, psychické a sexuálne násilie páchané na deťoch, domáce násilie, syndróm CAN.

## **7 Skupinové psychologické poradenstvo v rámci triedneho kolektívu zamerané na:**

- a) adaptáciu na nové školské prostredie a študijné povinnosti,
- b) problémy v učení, motiváciu k učeniu a optimalizáciu denného režimu a efektívne spôsoby učenia.
- c) sociálna interakcia.

## **8 Teambuilding**

Skupinová aktivita realizovaná interaktívnou formou zameraná na budovanie kolektívnych vzťahov a rozvoj triedy ako jednotného tímu; orientácia na hľadanie a presadenie silných prvkov kolektívu, na aktivitu sú potrebné aspoň dve súvislé vyučovacie hodiny, prípadne odporúčame zvoliť formu krátkodobého výcviku.

## **9 Môj svet hodnôt**

Práca so skupinou zameraná na posilňovanie hodnotového systému žiakov.

## **10 Preventívny program „Rozvoj empatie a podporných vzťahov v triednom kolektíve“**

Preventívny program je zameraný na posilnenie empatických a podporných vzťahov medzi žiakmi. Program pozostáva zo 4 stretnutí po 90 minút. Je určený pre žiakov druhého stupňa základnej školy, prvého ročníka strednej školy a žiakov v ročníkoch prímý až kvinty na osemročných gymnáziách.

### **11 Preventívny program „Nájd svoju silu“**

Program sa zameriava na podporu zdravého vývinu žiakov a zníženie rizika vzniku závažných duševných problémov prostredníctvom edukácie sebarozvoja a vzdelávania v oblasti zvládania emócií a stresu. Program pozostáva z 4 stretnutí po 90 minút.

### **12 Preventívny program „poKROK - kráčam cestou k sebe a k druhým“**

Program je zameraný na zlepšenie a udržiavanie duševného zdravia žiakov. Preventívny program pozostáva z 5 stretnutí po 90 minút. Odporúčaná frekvencia realizácie stretnutia je raz týždenne. Je určený pre žiakov 2. – 5. ročníka stredných škôl. Veľkosť skupiny – maximálne do 15 žiakov.

### **13 Preventívny program „Za zrkadlom: Bodyimage a sebaaponímanie“**

Hlavným cieľom programu je podporiť pozitívne sebaaprijatie u adolescentov, cez dôraz na témy, ako sú vďačnosť za svoje telo alebo láskavejší prístup k sebe. Preventívny program je prioritne určený pre žiakov stredných škôl. Program pozostáva z 5 stretnutí po 90 minút. Je určený pre menšie skupiny (do 10 žiakov).

### **14 Preventívny program „PEER = BALANS – rovesnícky program podpory duševného zdravia“**

„BALANS – rovesnícky program podpory duševného zdravia“ je nešpecifický program univerzálnej prevencie, ktorý je koncipovaný ako rovesnícky program. Účastníci budú po jeho absolvovaní realizovať vo svojej škole pre spolužiakov/žiakov iných tried aktivity s využitím naučených metód a techník z absolvovaného preventívneho programu. Je určený pre žiakov stredných škôl. Veľkosť výcvikovej skupiny 11-15 žiakov, v zastúpení oboch pohlaví. Program pozostáva z 8 stretnutí po 90 minút.

### **15 Preventívny program „Aby učenie nebolo mučenie“**

Program je zameraný na osvojenie a rozvíjanie efektívnych metód učenia sa, ktoré sú jednou z kľúčových kompetencií vzdelávania. Cieľom programu je osvojiť si učebné zručnosti, prostredníctvom dotazníkov spoznávať ich vlastné učebné predpoklady, rozvoj vnútornej motivácie žiakov. Stretnutia sú zamerané na osobnostnú percepciu, motiváciu k učeniu a na zvládanie záťažových situácií, ktoré sa týkajú predovšetkým výchovno-vzdelávacieho procesu. Program pozostáva z 5 stretnutí po 45 minút a je určený pre žiakov 1. a 2. ročníka stredných škôl.

### **16 Preventívny program „SafeTY – Vždy pripojený!“**

Program je zameraný na selektívnu prevenciu, ktorá sa sústreďuje na rozvoj kritického prístupu vo využívaní informačno-komunikačných technológií v záujme podpory zdravého životného štýlu, duševného zdravia, podpory ľudských práv pred zneužitím, zlepšenia sociálnej klímy medzi mládežou a podporu komunikačných a prosociálnych zručností pomocou zážitkových foriem. Cieľom programu je naučiť žiakov, že virtuálny priestor nie je priestorom len hry, aleže má reálny dopad na osobnosť, sociálne vzťahy a emocionalitu; naučiť žiakov, aký dopad má naša komunikácia na sociálne vzťahy; upozorniť žiakov, že virtuálny priestor prináša mentálne zneužitie v podobe nepodložených, alternatívnych a konšpiračných informácií a hoaxov a zároveň podporiť ich kritické myslenie; naučiť žiakov zodpovednosti voči sebe a zodpovednosti voči druhým vo virtuálnom priestore. Program pozostáva zo 4 stretnutí po 90 minút a úvodného 45 minútového stretnutia. Je určený žiakom 2. ročníka.

## **17 Preventívny program „Nie sme tolerantní voči netolerancii“**

Program je zameraný na selektívnu prevenciu, ktorá sa sústreďuje na predchádzanie šikanovania, kyberšikanovania, xenofóbie, rasizmu, diskriminácie. Program rozvíja toleranciu pomocou kladenia dôrazu na rozvoj komunikačných, životných zručností a budovanie duševného zdravia. Cieľom je napomôcť k zlepšovaniu psychosociálnej klímy prostredia, v ktorom sa žiak pohybuje, k upevňovaniu ľudských práv, prezentácii sociálne pozitívneho správania, predchádzaniu manipulatívnych názorov, postojov a rozvoju zdravých sociálnych vzťahov. Program pozostáva zo 4 stretnutí po 90 minút a úvodného 45 minútového stretnutia. Je určený žiakom 2. a 3. ročníka.

## **18 Preventívny program „Pozitívnu psychológiou k podpore zdravej mládeže“**

Program je zameraný na rozvoj osobnosti žiaka v rámci zdravého životného štýlu, zameraný na psychohygienu v podobe podpory utvárania zdravého sebaobrazu a sebahodnotenia, upevňovanie triedneho kolektívu pomocou teambuildingu, tréning zručností v oblasti správnej komunikácie, asertivity a rozvoj hodnotového rebríčka. Program pozostáva zo 4 stretnutí po 90 minút. Je určený žiakom 2. a 3. ročníka.

## **19 Preventívny program „Pripravujeme zodpovednú mládež“**

Program je zameraný na prevenciu u žiakov v oblasti medziľudských vzťahov s dôrazom na sebaopoznávanie a poznávanie iných, rozvoj medziľudských vzťahov, učenie sa zvládať konflikty a budovať zdravú komunikáciu. Program pozostáva zo 4 stretnutí po 90 minút. Je určený žiakom 1. ročníka.

## **20 Preventívny program „Výchova k manželstvu a rodičovstvu, sexuálna výchova“**

Program je zameraný na rozvoj kompetencií v oblasti vyrovnaného sebavedomia, citovej zrelosti, sociálnej zrelosti ako predpokladov pre budúci manželský život a riešenie vzťahových otázok a komunikácie v partnerstve.

## **21 Rozvojový program „Ja, môj rozvoj a moje ďalšie smerovanie“**

Program je určený pre žiakov SŠ. V oblasti sebaopoznania ponúka program aktivity na preskúmanie vlastných silných aj slabších stránok, hodnôt, osobných priorít a preferencií. V oblasti poznania sveta práce sú v programe aktivity na zoznámenie sa s jednotlivými druhmi vysokých škôl a žiaci budú povzbudení k aktívnemu vyhľadávaniu informácií potrebných pre zodpovedné kariérové rozhodovanie. V oblasti osobného rozvoja budú žiaci uvažovať o tom čo sa učia v škole aj mimo nej, ako si plánovať ďalší rozvoj (vrátane výberu vysokej školy) v súlade s ich schopnosťami, záujmami a predstavou o vlastnej budúcnosti. Rozvojový program je realizovaný v rozsahu 4 stretnutí, s trvaním 90 min. Pre niektoré stretnutia bude potrebné zabezpečiť triedu s projekčnou technikou a pripojením na internet.

## **22 Intervenčný program „Open“**

Program je zameraný na konkrétne oblasti rozvoja osobnostného, emocionálneho a sociálneho rozvoja a prevencie. Obsah stretnutí je špecifikovaný na základe požiadaviek školy (napr. výchovný poradca), triedneho kolektívu (triedny učiteľ, žiaci) a odborných zamestnancov CPP. Kľúčovými témami sú osobnostný rozvoj – sebavnímanie, sebahodnotenie, sebadisciplína, body image, zvládanie záťaže, primerané formy správania sa a komunikácie; sociálny rozvoj – vnímanie iných, stereotypy, predsudky, klíma v kolektíve, riešenie konfliktov, rozvoj tolerancie. Program pozostáva minimálne zo 4 stretnutí po 90 minúta jedného úvodného 45 minútového stretnutia. Je určený pre všetky ročníky.

## 23 Supervízia pri realizácii screeningu, depistáže a sociometrie

Skupinové zisťovanie určitých problémov výchovným poradcom alebo koordinátorom prevencie v začiatkových štádiách, resp. ich odhalenie zamerané na:

- a) oblasť učenia a motivácie k učeniu,
- b) oblasť správania,
- c) oblasť sebahodnotenia a sebahodnotenia,
- d) proorientáciu (profesijná orientácia),
- e) prieskum v drogovej problematike – „D“ dotazník (supervízia pri realizácii screeningu),
- f) problémy šikanovania a kyberšikanovania (šikanovania na internete) – „Š-KŠ“ dotazník,
- g) užívanie a závislosť na mobiloch, internete a počítačových hrách – „IT“ dotazník,
- h) iné výchovno-vzdelávacie ukazovatele,
- i) sociometriu (meranie štruktúry sociálnych vzťahov v triede - potrebný informovaný súhlasrodiča).

### ***AKTIVITY VYPLÝVAJÚCE Z LEGISLATÍVNYCH PREDPISOV A AKTIVITY KONZULTAČNO-METODICKÉHO CHARAKTERU***

**CPP poskytuje ďalším zložkám systému výchovného poradenstva na školách na základe zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon), zákona č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov a Vyhlášky MŠVVaŠ SR č. 24/2022 Z. z. o zariadeniach poradenstva a prevencie:**

- a) poradenstvo a metodickú pomoc pre výchovného poradcu,
- b) poradenstvo a metodickú pomoc pre kariérového poradcu,
- c) poradenstvo a metodickú pomoc pre školského psychológa,
- d) poradenstvo a metodickú pomoc pre školského špeciálneho pedagóga,
- e) poradenstvo a metodickú pomoc pre školského koordinátora vo výchove a vzdelávaní (koordinátora prevencie),
- f) poradenstvo a metodickú pomoc pre školského špecialistu vo výchove a vzdelávaní (starostlivosť o deti a žiakov so SZP),
- g) poradenstvo a metodickú pomoc pre sociálneho pedagóga,
- h) poradenstvo a metodickú pomoc pre liečebného pedagóga.

**24 Na základe zákona č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov má zamestnávateľ na základe § 79 ods. 4 najmenej jedenkrát ročne zabezpečiť pedagogickým zamestnancom v pracovnom čase:**

- 1) Preventívne psychologické poradenstvo, v rámci ktorého ponúkame prednášky a diskusie na školou zvolené témy. (Potrebná konzultácia s kontaktným psychológom.)
- 2) Absolvovať poradenstvo zamerané na predchádzanie a zvládanie agresivity, na sebaopoznanie a riešenie konfliktov v podobe ponúkaných modulov:
  - a) sociálna percepcia,
  - b) sociálna komunikácia,
  - c) sociálna interakcia v skupine,
  - d) konflikty a ich zvládanie,
  - e) zvládanie záťažových situácií,
  - f) tvorivosť ako rozvoj osobnosti.

**25 Skupinová práca s pedagogickým zborom zameraná na:**

- a) seba-percepcia, seba-poznanie,
- b) rozvoj komunikácie a asertivity,
- c) rozvoj sociálnych vzťahov a kooperácie v pracovnom kolektíve,
- d) zvládanie záťažových situácií a riešenie konfliktov,
- e) prevenciu syndrómu vyhorenia,
- f) efektívne sebariadenie, self manažment a time manažment.

**26 Účasť psychológa na rodičovských združeniach.**

**27 Odborná konzultačno-poradenská činnosť pre pedagógov a rodičov so zameraním na:**

- a) adaptačné problémy žiakov,
- b) problémy a poruchy správania žiakov,
- c) problémy žiakov v učení,
- d) komunikačné problémy žiakov,
- e) problémy žiakov osobnostného a citového charakteru a v sociálnych vzťahoch,
- f) aktuálne problémy vo výchove,
- g) aktuálne problémy vo vývine osobnosti,
- h) pri riešení intolerantného správania žiakov, prípadne šikanovania,
- i) pri narušených vzťahoch žiak – učiteľ,
- j) problémy práce s nadanými žiakmi,
- k) problémy práce a integrácie so žiakmi so ŠVVP,
- l) vlastné témy (*potrebné konkretizovať*).

**28 Účasť psychológa a/alebo špeciálneho pedagóga na pedagogických radách a aktivity odborného-metodického charakteru podľa špecifických požiadaviek škôl v súčinnosti s príslušnými zložkami systému výchovného poradenstva na školách (napr. výchovný poradca) – žiadať priebežne počas školského roka.**

**29 Supervízne stretnutia zamerané na metodickú pomoc jednotlivým zložkám systému výchovného poradenstva na školách (napr. výchovný poradca).**

**30 Metodická pomoc a podpora školským podporným tímom.**

**31 Metodická pomoc začínajúcim jednotlivým zložkám systému výchovného poradenstva na školách (napr. výchovný poradca) pri výchovnej a preventívnej činnosti.**

**32 Metodická pomoc riaditeľom škôl a školským koordinátorom vo výchove a vzdelávaní (koordinátorom prevencie) pri realizácii školských projektov prevencie.**

Mgr. Miroslav Litavský  
riaditeľ



## CENTRUM PORADENSTVA A PREVENČIE

Karpatská 8, 040 01 Košice  
tel. č. 055/622 66 15, 0902 759 724

e-mail: [sekretariat@centrumke.sk](mailto:sekretariat@centrumke.sk), web: [www.centrumke.sk](http://www.centrumke.sk)

### OBJEDNÁVKA ODBORNÝCH AKTIVÍT Centra poradenstva a prevencie v Košiciach

Názov školy, adresa školy a pečiatka školy

.....

|  | <b>Titul, Meno, Priezvisko</b> | <b>E-mailový kontakt</b> | <b>Telefonický kontakt</b> |
|--|--------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| <b>Riaditeľ školy</b>                                      |                                |                          |                            |
| <b>Výchovný poradca</b>                                    |                                |                          |                            |
| <b>Školský koordinátor<br/>vo výchove a<br/>vzdelávaní</b> |                                |                          |                            |
| <b>Kariérový poradca</b>                                   |                                |                          |                            |
| <b>Školský psychológ</b>                                   |                                |                          |                            |
| <b>Školský špeciálny<br/>pedagóg</b>                       |                                |                          |                            |
| <b>Školský sociálny<br/>pedagóg</b>                        |                                |                          |                            |

| <b>Číslo<br/>aktivity</b> | <b>Názov požadovanej aktivity<br/>(prípadné úpravy)</b> | <b>Termín</b> |
|---------------------------|---|---------------|
|                           |   |               |