



Strednodobý akčný plán činností pre prácu s mládežou zo znevýhodneného prostredia/MRK na rok 2024

Osнова aktivít a pracovných postupov



OBSAH

ÚVOD	3
1. OBLASŤ: VÝCHOVA A NADOBÚDANIE KĹÚČOVÝCH KOMPETENCIÍ	4
1.1 Harmonogram práce pre prvý štvrťrok	5
1.2 Harmonogram práce pre druhý štvrťrok	6
1.3 Harmonogram práce pre tretí štvrťrok	8
1.4 Harmonogram práce pre štvrtý štvrťrok	9
2. OBLASŤ: PODPORA RODIČOVSTVA A ADAPTÁCIE DETÍ	11
2.1 Harmonogram práce pre prvý štvrťrok	12
2.2 Harmonogram práce pre druhý štvrťrok	13
2.3 Harmonogram práce pre tretí štvrťrok	15
2.4 Harmonogram práce pre štvrtý štvrťrok	16
3. OBLASŤ: ZDRAVIE A PREVENCIA	18
3.1 Harmonogram práce pre prvý štvrťrok	19
3.2 Harmonogram práce pre druhý štvrťrok	20
3.3 Harmonogram práce pre tretí štvrťrok	21
3.4 Harmonogram práce pre štvrtý štvrťrok	22
4. OBLASŤ: UDRŽATEĽNÁ A ZELENÁ BUDÚCNOSŤ	24
4.1 Harmonogram práce pre prvý štvrťrok	25
4.2 Harmonogram práce pre druhý štvrťrok	26
4.3 Harmonogram práce pre tretí štvrťrok	28



4.4 Harmonogram práce pre štvrtý štvrťrok	29
5. OBLASŤ: INKLÚZIA A PARTICIPÁCIA	31
5.1 Aktivita pre prvý štvrťrok	32
5.2 Aktivita pre druhý štvrťrok	33
5.3 Aktivita pre tretí štvrťrok	33
5.4 Aktivita pre štvrtý štvrťrok	34
ZÁVER	35



ÚVOD

Akčný plán pre rok 2024 je postavený na systematickom a plánovitom rozvoji vedomostí, zručností a záujmov detí, mládeže a mladých dospelých z marginalizovanej rómskej komunity. Vychádza z 5 oblastí strategického plánu práce centra sociálnych služieb Spokojnosť vypracovaného na roky 2022 až 2027 a taktiež zo skúseností a ukazovateľov získaných počas realizácie akčného plánu v minulom roku. Plynule nadväzuje na jeho obsah a výsledky činnosti v minulom roku, aby zabezpečil ďalší rozvoj už nadobudnutých vedomostí, zručností a záujmov a zároveň znamenal posun o krok vpred v už otvorených témach. Tento akčný plán obsahuje popis cieľov a charakteristiky konkrétnych aktivít v nasledujúcich oblastiach: Výchova a nadobúdanie kľúčových kompetencií, Podpora rodičovstva a adaptácie detí, Zdravie a prevencia, Udržateľná a zelená budúcnosť, Inklúzia a participácia. Všetky aktivity budú realizované na dobrovoľnej báze a sú prispôsobené mládeži tak, aby v závere roka 2027 tvorili koherentný celok. Ku všetkým činnostiam sme pristupovali s ohľadom na aktuálne potreby mládeže a na dostupné možnosti ich realizácie.

Cieľová skupina:

- deti so zreteľom na MRK vo veku 6 – 10 rokov
- mládež so zreteľom na MRK vo veku 10 – 18 rokov
- mladí dospelí so zreteľom na MRK vo veku 18 – 30 rokov

Miesto výkonu:

- Ciglianska cesta 8E, Bakalárska 2, Jesenského 449, 971 01 Prievidza

Forma výkonu:

- ambulatná
- terénna



1. OBLASŤ: VÝCHOVA A NADOBÚDANIE KĹÚČOVÝCH KOMPETENCIÍ

Názov:	Finančné plánovanie je základom budúcnosti
Východisková situácia:	Aktivity v minulom roku prispeli k skutočnosti, že účastníci lepšie rozumejú narábaniu s financiami a ich plánovaniu. Tiež sa však ukázalo, že až 47% z nich minie svoj pravidelný mesačný príjem do 2 týždňov, ďalších 20% dokonca do 1 týždňa po obdržaní. Hoci sa účastníci naučili, že najdôležitejšími sú výdavky na bývanie a platia ich prednostne, stále majú mnohí z nich dlhy a to predovšetkým na zdravotnej poisťovni.
Cieľ pre rok 2024:	Cieľom pre rok 2024 je prostredníctvom neformálneho vzdelávania edukovať cieľové skupiny tak, aby boli schopní s financiami narábať s rozumom a efektívne. Naučia sa podrobne finančne plánovať a rozdeľovať si financie tak, aby im vystačili na celý mesiac a to najmä v oblasti potravín.
Cieľová skupina:	<ul style="list-style-type: none"> - mládež so zreteľom na MRK vo veku 10 – 18 rokov - mladí dospelí so zreteľom na MRK vo veku 18 – 30 rokov
Merateľné ukazovatele:	<ul style="list-style-type: none"> - počet účasti na aktivite - počet zrealizovaných aktivít - výsledky štvrťročných testov - anonymné hodnotenie aktivity účastníkmi
Plánovaný výsledok:	<ul style="list-style-type: none"> - 85% účastníkov si bude pri nákup potravín plánovať ich zoznam - 75% účastníkov dosiahne v štvrťročných testoch úspešnosť aspoň 70% - 60% účastníkov si vytvorí a bude pravidelne prehodnocovať finančný plán svojej domácnosti
Metódy:	prednášky, besedy, názorné ukážky, workshopy, didaktické hry, rozhovor, diskusia, práca s informačnými technológiami, tvorba finančného plánu
Kompetencie:	- rozvoj a používanie kritického myslenia



	<ul style="list-style-type: none"> - kooperatívne učenie sa - rozvoj a používanie finančnej gramotnosti - rozvoj a používanie gramotnosti v oblasti informačných technológií - rozvoj komunikačných zručností - rozvoj praktických zručností - spájanie teórie s praxou
Publicita:	<ul style="list-style-type: none"> - webové sídlo - sociálne siete (Facebook, Instagram)
Časovo-realizačný rámec:	skupinovou formou každý pondelok v mesiaci

1.1 Harmonogram práce pre prvý štvrt'rok

Názov:	Rodinné príjmy a výdavky
Časový horizont:	Január, Február, Marec 2024
Cieľ:	Cieľom je poznať dve základné zložky rodinného finančného plánu – príjmy a výdavky v ich rôznych podobách, byť schopný správne definovať o akú ich kategóriu sa jedná a ako ovplyvňujú rodinný rozpočet.
Zameranie aktivít:	<ul style="list-style-type: none"> - zhodnotenie rodinného rozpočtu z roku 2023 (ako sa nám podarilo finančné plánovanie, držali sme sa plánov, čo sme mohli urobiť inak, kde sme zbytočne investovali peniaze, čo nám finančné plánovanie prinieslo) - ako sviatky ovplyvnili náš rodinný rozpočet (Vianoce a Silvester prinášajú mnoho nepravidelných výdavkov, ako sme sa na situáciu pripravili, plánovali sme financie, v čom by sme sa mali poučiť) - beseda na tému Rozumné výdavky - pravidelné a nepravidelné príjmy (čo všetko sú príjmy, aké môžu byť zdroje príjmov, ktoré príjmy je možné plánovať, prečo nie je dobré minúť všetko ihneď)



	<ul style="list-style-type: none"> - príjmy v rodinnom rozpočte (kam zapísať pravidelné a nepravidelné príjmy do finančného plánu rodiny, ako príjmy ovplyvnia rodinný rozpočet, prečo mýňanie plánovať až vtedy, keď už peniaze reálne dostane a nie skôr) - beseda na tému Ako zvýšiť svoje príjmy - príjmy verzus výdavky (prečo sú príjmy vo finančnom pláne + a výdavky sú vo finančnom pláne -, ako počítať priebežný stav rodinného rozpočtu, prečo je problém, keď sú výdavky vyššie ako príjmy) - pravidelné výdavky (čo sú pravidelné výdavky, aké máme pravidelné výdavky – nájom, elektrina, splátky dlhov, preddavky na zdravotné poistenie, potraviny, drogéria, ako určiť ich dôležitosť, ako ich zapísať do finančného plánu) - očakávané nepravidelné výdavky (čo sú očakávané nepravidelné výdavky, aké očakávané nepravidelné výdavky máme – oblečenie, obuv, renovácie, atď., kedy sú naozaj nevyhnutné, ako ich zapísať do finančného plánu rodiny) - beseda na tému Bývanie je dôležitou istotou každej rodiny - neočakávané výdavky (čo sú neočakávané výdavky, kedy vznikajú, ako sa im dá predchádzať, kde nájsť financie na ich úhradu, kedy sú naozaj nevyhnutné, ako ich zapísať do finančného plánu rodiny)
Spolupracujúce subjekty:	-

1.2 Harmonogram práce pre druhý štvrt'rok

Názov:	Ako zaplatiť naozaj všetko
Časový horizont:	Apríl, Máj, Jún 2024
Cieľ:	Cieľom je zorientovať sa v problematike splátkových kalendárov, úhrad preddavkov na zdravotné poistenie, ale aj v oblasti sporenia, dostupných sociálnych dávok a bezpečnej úschovy financií.
Zameranie aktivít:	- splácanie dlhov (prečo je dôležité splácať dlhy, čo je splátkový kalendár, ako oň požiadať, kam zapísať splátky dlhov do finančného plánu rodiny)



	<ul style="list-style-type: none"> - preddavky na zdravotné poistenie (kto ich musí hradit', v akej výške, akým spôsobom, prečo, kedy preddavky hradí za mňa štát a kedy zamestnávateľ, ako ich zapísať do finančného plánu rodiny) - beseda so zástupcom zdravotnej poisťovne - plánovanie financií (prečo je dôležité plánovať financie, ako sa nám v tomto roku darí dodržiavať finančný plán rodiny, čo môžeme robiť preto, aby sme ho dodržiavali lepšie, kedy upravovať finančný plán rodiny) - sporenie (prečo je dôležité sporiť, akými spôsobmi je možné sporiť, čo tým môžem získať, ako narábať s úsporami, kam do finančného plánu zapísať sporenie) - naozaj to potrebujem (ako sa správne rozhodnúť, na čo financie vynaložiť a na čo nie, podľa čoho sa rozhodujeme, kto nás ovplyvňuje, ako prehodnocovať efektivitu minutých peňazí, ako zapísať do finančného plánu rodiny výdavky, ktoré z odstupom času hodnotíme ako neefektívne) - beseda na tému Kde nájsť peniaze na sporenie - ako predchádzať výdavkom (prečo si vážiť hmotné veci, ako zaobchádzať s nábytkom, elektronikou či oblečením a obuvou tak, aby vydržala čo najdlhšie, ako neplytváť potravinami a ďalšími zdrojmi) - možnosti zvýšenia príjmov (ako si môžem zvýšiť príjem jednorazovo a pravidelne, ako prekonať prekážky a zamestnať sa, ako hľadať spôsoby na privyrobenie si, nástrahy a podvody pri získavaní peňazí) - dostupné dávky (na čo mám nárok, kto mi môže pomôcť, kam sa obrátiť, na čo všetko viem získať príspevok, akým spôsobom si ho vybavím, prečo by som sa mal o to zaujímať) - beseda s pracovníkom ÚPSVaR o sociálnych dávkach - bezpečná úschova peňazí (kde môžem mať svoje peniaze, aký prístup k nim budem mať, čo je bezpečné a čo nie, ako chrániť svoje peniaze)
<p>Spolupracujúce subjekty:</p>	<p>-</p>



1.3 Harmonogram práce pre tretí štvrt'rok

Názov:	Varíme s rozumom
Časový horizont:	Júl, August, September 2024
Cieľ:	Cieľom je naučiť účastníkov, ako plánovať výdavky na stravu, ako využívať dostupné potraviny a vytvárať z nich chutné a plnohodnotné pokrmy, ktoré nezaťažia ich rozpočet a taktiež ako plánovať tak, aby nedochádzalo k plytvaniu potravin.
Zameranie aktivít:	<ul style="list-style-type: none"> - plánovanie výdavkov na stravu (ako naplánovať výdavky na stravu, ako si rozložiť peniaze na stavu na celý mesiac, prečo by som každý týždeň mal na stravu vynaložiť približne rovnaké množstvo financií) - plytvanie potravinami (čo je plytvanie potravinami, trvanlivé a netrvanlivé potraviny, dátumy spotreby, ako využiť ostatky a pripraviť z nich niečo nové, prečo je dôležité neplytvať potravinami) - akcie v obchodoch (ako nepodľahnúť všetkým výhodným ponukám, prečo sa držať plánu, ako prispôbiť plán výhodným ponukám, prečo je potrebné mať prehľad o cenách potravín a ako nenaletieť na nevýhodné akcie) - beseda na tému Rozumné nakupovanie potravín - plánovanie rodinného jedálnička (akú formu môže mať rodinný jedálniček, ako si ho spísať, prečo je potrebné plánovať, čo budeme jesť, prečo je pri plánovaní potrebné zohľadňovať, čo je nevyhnutné spotrebovať) - plánovanie nákupov potravín (prečo je dôležité plánovať nákupy potravín, podľa čoho nákupy naplánovať, ako často nakupovať, prečo sa pri nákupnom zozname máme držať naplánovaného jedálnička, ako nám to pomôže znížiť rodinné výdavky) - raňajky a ich cena (ako pripraviť lacné a plnohodnotné raňajky, výmena tipov na raňajky za dobrú cenu) - beseda na tému Aj z mála sa dajú uvariť dobroty - obedy a ich cena (ako pripraviť lacné a plnohodnotné obedy, ako odhadnúť množstvo pri nákupoch, výmena tipov na obedy za dobrú cenu)



	<ul style="list-style-type: none"> - večere a ich cena (ako pripraviť lacné a plnohodnotné večere, ako zužitkovať prebytky, ako správne pokrmy uschovávať tak, aby vydržali čo najdlhšie, výmena tipov na večera za dobrú cenu) - desiaty, olovranty a ich cena (ako pripraviť lacné a plnohodnotné desiaty a olovranty, ako často by sme mali jesť, ovocie verzus sladkosti, výmena tipov na desiaty a olovranty za dobrú cenu) - beseda na tému Zdravá výživa (je naozaj drahá?) - ako využiť staršie potraviny (čo je potrebné vyhodiť a kedy sa dá potravina ešte zužitkovať, zlacnené potraviny s blížiacim sa termínom spotreby – áno či nie, výmena tipov na recepty zo starších potravín) - alkohol a cigarety ako výdavky (koľko míňame na alkohol a cigarety, je to naozaj nevyhnutné, čo iné by sme si za tieto peniaze mohli kúpiť, ako plánovať výdavky na alkohol a cigarety)
Spolupracujúce subjekty:	-

1.4 Harmonogram práce pre štvrtý štvrt'rok

Názov:	Míňajme s rozumom
Časový horizont:	Október, November, December 2024
Cieľ:	Cieľom je viesť účastníkov k premyslenému nakupovaniu a efektívnemu míňaniu financií, naučiť ich plánovať si financie na darčeky či oslavy a taktiež vybudovať v nich schopnosť nepodliehať nezmyselným akciovým ponukám.
Zameranie aktivít:	<ul style="list-style-type: none"> - rozhodovanie o výdavkoch (kto v rodine rozhoduje, na čo pôjdu peniaze, prečo, je to tak správne, ako sa rozhodovať rozumne, prečo vychádzať pri rozhodovaní z rodinného rozpočtu, ako s ním pri rozhodovaní pracovať) - míňame viac, ako by sme mali? (ako zhodnotiť efektívnosť jednotlivých výdavkov, prečo neminúť všetky peniaze na radosti a odkladať si na neočakávané výdavky, ako si nekupovať drahé veci len preto, lebo sú drahé) - beseda na tému Prečo počkať s nákupom aspoň pár dní?



	<ul style="list-style-type: none"> - premyslené nakupovanie (ako uvažovať pri nakupovaní, ako hodnotiť klady a zápory tovaru, ako rozdeľovať, čo potrebujeme a čo chceme) - darčeky a ich plánovanie (komu kúpime vianočné darčeky a aké, prečo nie je dôležitá hodnota darčeka, prečo kupovať užitočné darčeky, ako vybrať rozumný darček za dobré peniaze) - zľavy a lákadlá obchodov (ako nepodľahnúť akciovým ponukám a reklamám, ako si preverovať ceny a ich výhodnosť, prečo v obchode kúpiť len to, čo som si napísal na nákupný zoznam) - beseda na tému Nákupná horúčka - chceme si dopriať (prečo je prirodzené, že každý sa chce potešiť a túži po drahých veciach, ako so svojimi túžbami nakladať, ako sa nedať nimi ovládnuť, dopady mojich túžob na rodinný rozpočet) - ako ušetriť na rodinných oslavách (ako pripraviť chutné pohostenie tak, aby nebolo predražené, ako plánovať nákupy na rodinné oslavy, ako zistím, koľko peňazí na oslavu môžem minúť) - lacná vianočná večera (ako naplánovať nákup na vianočné sviatky, prečo v rozpočte rátať so zvýšenými výdavkami, tipy na vianočné pokrmy za rozumné ceny) - beseda na tému Aby Vianoce neboli drahé - aj v novom roku treba platiť (ako naplánovať financie tak, aby nám zostalo aj na začiatok roka, prečo nemôžeme všetko minúť cez sviatky, ako sa stavať zodpovedne k rodinnému rozpočtu)
<p>Spolupracujúce subjekty:</p>	<p>-</p>



2. OBLASŤ: PODPORA RODIČOVSTVA A ADAPTÁCIE DETÍ

Názov:	Rodina, deti a domácnosť
Východisková situácia:	Výsledky testov z minulého roku ukázali, že účastníci stále nemajú dostatočný prehľad vo vývinových štádiách detí, takmer tretina nepovažuje kolektív pre vývoj dieťaťa dôležitý a 50% svojim deťom nečíta rozprávky. Hoci nepochybné sledujeme pokroky vo vedomostiach klientov ohľadom výchovy detí, aj v ich schopnosti komunikovať so svojimi najbližšími, 35% z nich uviedlo, že nemajú možnosť vyjadriť svoje negatívne pocity a až 50% nepovažuje za potrebné s najbližšími o tom, čo sa deje v ich živote komunikovať.
Cieľ pre rok 2024:	Cieľom preto je zdokonaľovať vedomosti budúcich rodičov a rodičov o rodičovstve, vývoji detí a ich výchove, ale taktiež o budovaní vzťahov s partnerom a najbližšou rodinou. Aktivity musia byť prínosné tak pre klientov, ktorí už rodičmi sú, ako aj pre klientov, ktorí sa na rodičovstvo ešte len pripravujú.
Cieľová skupina:	<ul style="list-style-type: none"> - mládež so zreteľom na MRK vo veku 10 – 18 rokov - mladí dospelí so zreteľom na MRK vo veku 18 – 30 rokov
Merateľné ukazovatele:	<ul style="list-style-type: none"> - počet účasti na aktivite - počet zrealizovaných aktivít - výsledky štvrtročných testov - anonymné hodnotenie aktivity účastníkmi
Plánovaný výsledok:	<ul style="list-style-type: none"> - 75% účastníkov dosiahne v štvrtročných testoch úspešnosť aspoň 70% - 80% účastníkov bude subjektívne svoje vzťahy s partnerom a blízkymi hodnotiť ako „zlepšené“ - 80% účastníkov bude subjektívne svoju komunikáciu s partnerom a blízkymi hodnotiť ako „zlepšenú“
Metódy:	prednášky, besedy, tréningy, názorné ukážky, workshopy, didaktické hry, rozhovor, diskusia, práca s informačnými technológiami, role play
Kompetencie:	- budovanie a pochopenie vzťahovej dôvery



	<ul style="list-style-type: none"> - kultivácia osobnosti rodiča - zlepšovanie jazykovej gramotnosti - rozvoj vedomostí z oblasti sexuálnej výchovy a plánovaného rodičovstva - kooperatívne učenie sa - rozvoj komunikačných zručností - rozvoj praktických zručností - spájanie teórie s praxou
Publicita:	<ul style="list-style-type: none"> - webové sídlo - sociálne siete (Facebook, Instagram)
Časovo-realizačný rámec:	skupinovou formou každý utorok v mesiaci

2.1 Harmonogram práce pre prvý štvrt'rok

Názov:	Byť rodičom
Časový horizont:	Január, Február, Marec 2024
Cieľ:	Cieľom je zopakovať si, aké úlohy plnia rodičia vo výchove dieťaťa, ale taktiež zodpovedať otázky a nadobudnúť vedomosti o tom, čo rodiča čaká v prvých rokoch života dieťaťa.
Zameranie aktivít:	<ul style="list-style-type: none"> - úlohy rodičovstva (aké funkcie plní rodič v živote dieťaťa, čo od neho dieťa potrebuje, čo od neho spoločnosť očakáva, ako si podeliť úlohy medzi partnermi) - zodpovednosť v rodičovstve (prečo je dôležité byť zodpovedným rodičom, prečo je dieťa obrazom rodiča, ako sa menia priority rodičov po príchode dieťaťa) - beseda so psychológom



	<ul style="list-style-type: none"> - plánovanie rodičovstva (prečo je dôležité rodičovstvo plánovať, aké sú možnosti ochrany pred otehotnením, aká je dostupnosť a cena týchto možností, kedy je človek pripravený na to, aby mal dieťa) - tehotenstvo (čo očakávať počas tehotenstva, zdravie, výživa, sexuálny život, vplyv na vzťah, hormóny, strach a očakávania, návštevy lekára, na čo sa pripraviť) - pôrod a pobyt v nemocnici (čo očakávať, kedy je potrebné ísť do pôrodnice, prečo sa neodporúčajú domáce pôrody, čo si do pôrodnice priniesť, priebeh pôrodu, ako dlho zostane matka s dieťaťom v nemocnici) - beseda s gynekológom - šestonedelie (čo je šestonedelie, čo očakávať, zdravie matky, zdravie dieťaťa, popôrodná depresia, čo budeme potrebovať, koho požiadať o pomoc) - starostlivosť o novorodenca (čo očakávať, nácvik praktík kŕmenia, prebalovania a kúpania, spánkový režim a jeho význam pre dieťa, návštevy a novorodenec) - dojčenské obdobie (čo očakávať, motorický a kognitívny vývin, stravovanie dieťaťa, zmeny v spánkovom režime, návštevy lekára) - beseda s detským lekárom - batola (čo očakávať, motorický a kognitívny vývin, psychosociálny vývin, socializácia a jej význam)
Spolupracujúce subjekty:	-

2.2 Harmonogram práce pre druhý štvrt'rok

Názov:	Dieťa je tvor spoločenský
Časový horizont:	Apríl, Máj, Jún 2024
Cieľ:	Cieľom je poskytnúť rodičom a budúcim rodičom informácie o socializácii dieťaťa, o vytváraní si vzťahov s rodičmi, rodinou, ale taktiež rovesníkmi a o komunikácii ako nevyhnutnom nástroji zaradenia sa do spoločnosti.



Zameranie aktivít:

- matka a dieťa (jedinečnosť vzťahu matka a dieťa, obdobia upínania sa na matku, obdobia odpútavania sa od matky, matka v živote dcéry, matka v živote syna)
- rodičia a dieťa (vzťah dieťaťa k rodičom, rozhodnutia vo výchove, benevolentnosť verzus prísnosť vo výchove, pocit bezpečia a istoty)
- blízkosť rodiny a dieťaťa (vzťah so súrodencami, vzťah so starými rodičmi, ďalšie rodinné vzťahy, rešpekt, úcta, spolupatričnosť)
- beseda so psychológom
- deti a ich rovesníci (rovesnícke vzťahy medzi deťmi, ako sa menia v priebehu vývinu dieťaťa, kamarátstva, vnímanie vlastného pohlavia, vnímanie opačného pohlavia)
- komunikácia s dieťaťom (ako sa s dieťaťom rozprávať primerane k jeho veku, prečo je dôležité s dieťaťom komunikovať, ako hľadať spoločné témy, ako správne zodpovedať detské otázky)
- rozvoj reči (rozvoj reči s ohľadom na vývojové štádia dieťaťa, na čo dávať pozor, kedy hľadať pomoc, prečo sa nehanbiť priznať problém a podchytiť ho čo najskôr)
- beseda s logopédom
- materinský jazyk a jazyk majority (akým jazykom s dieťaťom hovoriť, prečo je dôležité, aby dieťa ovládalo jazyk majority, ako s dieťaťom trénovať rozvoj slovnej zásoby)
- rodinné zvyky (prečo je dôležité mať rodinné zvyky, čo rodinné zvyky znamenajú pre rodinu, čo všetko môže byť rodinným zvykom, prečo si rodina vytvára stále nové zvyky, prečo je potrebné do zvykov zahrnúť aj dieťa)
- denný režim v rodine (prečo je denný režim v rodine dôležitý, ako prispôbovať denný režim ročným obdobiam, aký podiel dňa by malo dieťa v jednotlivých vývojových obdobiach tráviť spánkom)
- beseda so psychológom



	- súdržnosť rodiny (prečo je dôležité, aby dieťa cítilo súdržnosť rodiny, ako posilňovať súdržnosť rodiny, konflikty v rodine, hádať sa pred dieťaťom alebo nie)
Spolupracujúce subjekty:	-

2.3 Harmonogram práce pre tretí štvrt'rok

Názov:	Deti a ich aktivity
Časový horizont:	Júl, August, September 2024
Cieľ:	Cieľom je, aby budúci rodičia a rodičia získali vedomosti z oblasti interakcie detí s iným deťmi v rôznom veku, voľbe vhodných aktivít pre deti s ohľadom na ich vek a taktiež požiadavkách predškolských a školských zariadení na zrelosť dieťaťa.
Zameranie aktivít:	<ul style="list-style-type: none"> - dieťa je zodpovednosť (výchove a vzdelávanie detí v rodinnom prostredí, čo by mali deti v určitom veku vedieť, aj dieťa má svoje silné a slabé stránky, dobré a zlé dni, motivácia a tresty) - rozhodovanie o počatí (rozhodovanie o počte detí, kedy je čas na ďalšie dieťa, ako komunikovať s partnerom o plánovaní detí, ako sa dohodnúť) - vekové rozostupy detí v rodine (ako ovplyvňujú vekové rozostupy vzťahy detí v rodine, výhody a nevýhody jednotlivých vekových rozostupov, časová náročnosť) - beseda so sociálnym pracovníkom - čo prinesú deti do rodiny (na čo sa pripraviť, zmena denného režimu rodiny, nová zodpovednosť, strata voľnosti, časová náročnosť, kedy by deti mali byť samostatné v jednotlivých úkonoch) - exteriérové aktivity vhodné pre deti (nápady a tipy na aktivity pre deti v rôznom veku, ktoré je možné realizovať v exteriéri)



	<ul style="list-style-type: none"> - interiérové aktivity vhodné pre deti (nápady a tipy na aktivity pre deti v rôznom veku, ktoré je možné realizovať v interiéri) - beseda s pracovníkom centra voľného času - zmysluplné trávenie voľného času (záujmy a nadanie dieťaťa, hra a povinnosti, ich pomer v jednotlivom veku, krúžky, tréningy a ďalšie aktivity) - jasle, škôlka, škola (kedy tam môžem dieťa dať, koľko to stojí, ako dieťa prihlásiť, kedy môžu dieťa odmietnuť, aké sú výhody a nevýhody) - školská zrelosť (čo to je, ako sa hodnotí, kto ju hodnotí, na čo sa pripraviť, ako pripraviť dieťa a vyhnúť sa stresu, čo ak moje dieťa nie je zrelé na školu) - beseda s pedagógom - socializácia v kolektíve (vzťahy v detskom kolektíve, kolektív rovesníkov, obľúbenosť a šikana, na čo dávať pozor, varovné znaky, ako dieťa podporiť, čomu sa vyhnúť)
Spolupracujúce subjekty:	-

2.4 Harmonogram práce pre štvrtý štvrt'rok

Názov:	Nechajte deti sa hrať
Časový horizont:	Október, November, December 2024
Cieľ:	Cieľom je naučiť rodičov a budúcich rodičov, aké dôležité funkcie plní hra vo vývine dieťaťa, prečo je dôležité, aby deti prichádzali do styku s rozprávkami, akou formou to môže prebiehať a na základe čoho rozhodovať o vhodnom výbere rozprávok.



<p>Zameranie aktivít:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - hry a ich význam (ako sa mení hra počas vývojových štádií dieťaťa, prečo je hra pre dieťa dôležitá, ako môže byť hra prostriedkom výchovy, motivácie či poučenia) - šport a jeho význam (aký účel plní šport v živote detí, individuálny verus skupinový šport, výhody a nevýhody, vhodnosť športových aktivít náležite k veku dieťaťa, športové krúžky) - televízia a internet ako hrozba (kedy dieťaťu dovoliť pozerať televíziu či prehliadať internet, ako zvoliť a kontrolovať vhodnosť obsahu, na čo dávať pozor, aké hrozby na deti číhajú) - beseda so zástupcom polície - televízia a internet ako zdroj informácií (prečo je dôležité, aby sa deti učili pracovať s modernými technológiami, kde na internete nájsť vhodný obsah pre deti, je televízia a internet bezpečná motivácia?) - rozprávky a ich význam (funkcie rozprávky, schopnosť vnímať rozprávky počas jednotlivých vývojových štádií, princípy a ponaučenia v rozprávkach, rozprávky ako nástroj vzdelávania sa, zdroje rozprávok – čítanie, vymýšľanie, video rozprávky, bábkové divadlo) - hry v kolektíve (špecifiká detskej hry v kolektíve, veľkosť a rôznorodosť kolektívov, na čo dávať pozor, ako iniciovať hru v kolektíve, význam kolektívnych hier, tipy na kolektívne hry) - individuálne hry (špecifiká individuálnej detskej hry, fantázia, hračky, ako iniciovať individuálnu hru, tipy na individuálne hry) - beseda s pedagógom - výroba hračiek 1 (ako nekupovať hračky, ale vyrobiť ich a pripraviť si tak darčeky na Vianoce) - výroba hračiek 2 (dokončovanie a balenie hračiek)
<p>Spolupracujúce subjekty:</p>	<p>-</p>



3. OBLASŤ: ZDRAVIE A PREVENCIA

Názov:	Cíť sa dobre
Východisková situácia:	Výskyt závislostí v komunite sa neustále zvyšuje. Okrem toho sme však v minulom roku zaznamenali aj zhoršenú psychickú pohodu členov komunity a zvýšený záujem o psychohygienu a duševné zdravie. Mnohí účastníci nie sú spokojní so svojou životnou úrovňou, čo u nich spôsobuje pocity stresu, hnevu, smútku či bezradnosti.
Cieľ pre rok 2024:	Cieľom je neustále edukovať v oblasti závislostí, príčin ich vzniku, zdrojov závislostí a komunikácie so závislými, ale taktiež aj v oblasti psychického zdravia a psychohygieny, ktoré sú taktiež dôležitou súčasťou prevenciu vzniku závislostí.
Cieľová skupina:	<ul style="list-style-type: none"> - mládež so zreteľom na MRK vo veku 10 – 18 rokov - mladí dospelí so zreteľom na MRK vo veku 18 – 30 rokov
Merateľné ukazovatele:	<ul style="list-style-type: none"> - počet účasti na aktivite - počet zrealizovaných aktivít - výsledky štvrtročných testov - anonymné hodnotenie aktivity účastníkmi
Plánovaný výsledok:	<ul style="list-style-type: none"> - 75% účastníkov dosiahne v štvrtročných testoch úspešnosť aspoň 70% - 80% účastníkov bude subjektívne svoje psychické zdravie za „zlepšené“ - 50% účastníkov bude aspoň raz mesačne realizovať nejakú techniku psychohygieny
Metódy:	prednášky, besedy, názorné ukážky, workshopy, didaktické hry, pohybové hry, rozhovor, diskusia, práca s informačnými technológiami
Kompetencie:	<ul style="list-style-type: none"> - rozvoj a využívanie vedomostí o fyzickom zdraví - spoznávanie vlastnej osobnosti - rozvoj a využívanie vedomostí o psychickom zdraví



	<ul style="list-style-type: none"> - rozvoj a využívanie vedomostí o psychohygiene - kooperatívne učenie sa - rozvoj komunikačných zručností - rozvoj praktických zručností - spájanie teórie s praxou
Publicita:	<ul style="list-style-type: none"> - webové sídlo - sociálne siete (Facebook, Instagram)
Časovo-realizačný rámec:	skupinovou formou každú stredu v mesiaci

3.1 Harmonogram práce pre prvý štvrt'rok

Názov:	Závislosti okolo nás
Časový horizont:	Január, Február, Marec 2024
Cieľ:	Cieľom je zlepšiť vedomosti účastníkov o vzniku a priebehu závislostí, o ich dopadoch na vzťahy a financie v rodinách, ale taktiež na samotnú osobnosť závislého.
Zameranie aktivít:	<ul style="list-style-type: none"> - sociálno-patologické javy v komunite (aké sociálno-patologické javy sa v komunite vyskytujú, prečo, akým spôsobom komunita proti nim bojuje, ako by mohla pomôcť v ich odstránení) - beseda so sociálnym pracovníkom - závislosť (čo je závislosť, na čom človek môže byť závislý, fyzické, psychické a sociálne prejavy závislosti, ako odhaliť závislosť, vplyv okolia na závislého) - beseda na tému drogy - ako komunikovať so závislým (ako odhaliť závislosť, ako donútiť závislého priznať si závislosť, ako komunikovať so závislým po užití alkoholu či drogy, ako komunikovať so závislým počas triezvosti)



	<ul style="list-style-type: none"> - beseda s psychológom - ekonomické dopady závislosti (dopady na jednotlivca, dopady na rodinu, kde závislí berú peniaze, ako chrániť peniaze rodiny, v ktorej sa nachádza závislý člen) - beseda so sociálnym pracovníkom - dopady závislosti na rodinu (vzťahy s partnerom, vzťahy s deťmi, vzťahy so súrodencami, vzťahy s rodinou, pochopiť či vylúčiť závislého?) - beseda s psychológom - v koži závislého (fyzické abstinénčné príznaky, psychické abstinénčné príznaky, opojenie, vytriezvenie, skrývanie závislosti, ubližovanie blízkym) - beseda so závislým
Spolupracujúce subjekty:	-

3.2 Harmonogram práce pre druhý štvrt'rok

Názov:	Alkohol a drogy
Časový horizont:	Apríl, Máj, Jún 2024
Cieľ:	Cieľom je poskytnúť klientom informácie o ľahkých a ťažkých drogách a alkohole, ktoré sú najčastejšie užívané v komunite tak, aby vedeli spoznať príznaky ich užívania, poznali ich dopady nie len na fyzické, ale aj psychické zdravie a sociálne vzťahy.
Zameranie aktivít:	<ul style="list-style-type: none"> - ľahké drogy (marihuana a jej výskyt v komunite, príznaky užívania marihuany, dôvody užívania marihuany, abstinénčné príznaky, dopady na zdravie) - beseda so zástupcom polície



	<ul style="list-style-type: none"> - ťažké drogy (najčastejšie sa objavujúce ťažké drogy v komunity, príznaky a dôvody ich užívania, abstinénčné príznaky, dopady na zdravie) - beseda so sociálnym pracovníkom - beseda so závislým - alkohol (najčastejšie druhy alkoholu požívané v komunite, príznaky a dôvody ich užívania, abstinénčné príznaky, dopady na zdravie) - beseda s abstinujúcim alkoholikom - čo už je závislosť (kde sú hranice, kedy je užitie príležitostné, kedy sa jedná o závislosť, ako vzniká závislosť, prečo si závislí nechcú priznať, že majú problém) - beseda s psychológom - ako sa chrániť pred závislosťami (aká je účinná prevencia, čo ak chcem látku vyskúšať, ale nechcem byť na nej závislý, ako nepodľahnúť tlaku kolektívu) - beseda o zmysluplnom trávení voľného času
Spolupracujúce subjekty:	-

3.3 Harmonogram práce pre tretí štvrt'rok

Názov:	Každý má občas „blbé“ dni
Časový horizont:	Júl, August, September 2024
Cieľ:	Cieľom je edukovať účastníkov a viesť ich k schopnosti rozoznávať jednotlivé nepríjemné a negatívne pocity, vedieť ich správne definovať a pracovať s nimi.
Zameranie aktivít:	- negatívne pocity (kde sa berú, prečo sa ich nevieme ľahko zbaviť, ako ich rozdeľujeme, aké môžu mať dopady na našu psychiku)



	<ul style="list-style-type: none"> - beseda s psychológom - záťaž (čo je záťaž, kedy vzniká, aké sú jej úrovne, ako správne definovať, akú úroveň záťaže pociťujem, ako odlíšiť záťaž od stresu či depresie) - beseda s psychológom - stres (čo je stres, kedy vzniká, pozitívny stres, negatívny stres, prečo určitú mieru stresu v živote potrebujeme, kedy je už stresu veľa, ako sa mu brániť) - konflikt (čo je konflikt, kedy vzniká, vnútorný konflikt, medziľudský konflikt, druhy reakcií na konfliktnú situáciu, prečo môže byť konflikt niekedy prínosom) - beseda s psychológom - smútok (čo je smútok, kedy som smutný, prečo smútok neznamená depresiu, ako pracovať so smútkom) - depresia (čo je depresia, kedy je možné povedať, že mám depresiu, prečo je depresia ochorenie a ako sa dá liečiť) - beseda s psychológom - strach (čo je strach, kedy vzniká, čo ho môže vyvolávať, fóbie, ako pracovať so strachom) - beseda s psychológom
Spolupracujúce subjekty:	-

3.4 Harmonogram práce pre štvrtý štvrťrok

Názov:	O zdravie sa treba starať aj zvnútra
Časový horizont:	Október, November, December 2024
Cieľ:	Cieľom je naučiť klientov techniky psychohygieny vedúce k zlepšeniu psychickej pohody a psychického zdravia a motivovať ich k tomu, aby ich pravidelne realizovali.



<p>Zameranie aktivít:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - psychohygiena (čo je psychohygiena, prečo je dôležitá, prečo ju potrebuje každý, prečo nie je divné ju praktikovať, ako môže pomôcť) - relaxačné cvičenia (čo sú relaxačné cvičenia, ako fungujú, tipy na relaxačné cvičenia) - beseda s psychológom - zvládanie záťažových situácií (ako zistiť, že sa jedná o záťažovú situáciu, ako ju vyhodnotiť a zvládať, aké techniky pri tom použiť, tipy na techniky na zvládanie záťaže) - beseda s psychológom - vyjadrenie a spracovanie smútku (prečo je dôležité o svojom smútku hovoriť, s kým o ňom hovoriť, ako pracovať so smútkom, tipy na techniky práce so smútkom) - beseda s psychológom - motivácia a sebamotivácia (ako funguje motivácia, na čo je dobrá, prečo je dôležité vedieť motivovať sám seba, ako mi to môže pomôcť, ako sa motivovať, ako motivovať ostatných) - beseda s psychológom - metódy psychohygieny (tipy na psychohygienu, diskusia o tom, čo komu pomáha) - beseda s psychológom - zvládanie konfliktov (ako zvládať vnútorné konflikty, ako zvládať konflikty v rodine, ako zvládať konflikty s cudzími ľuďmi, ako si zachovať chladnú hlavu, tipy na techniky zvládania konfliktov)
<p>Spolupracujúce subjekty:</p>	<p>-</p>



4. OBLASŤ: UDRŽATEĽNÁ A ZELENÁ BUDÚCNOSŤ

Názov:	Chránme si prírodu
Východisková situácia:	Výsadba rastlín a bylín a starostlivosť o ne zožala u klientov veľký úspech. Až 95% opýtaných sa vyjadrilo, že majú záujem sa starať o tieto rastliny aj naďalej. Poznanie bylín a ich účinkov je veľmi dobré a účastníci ho využívajú aj v praxi. Okrem toho nadobudli vďaka týmto aktivitám aj nové pracovné návyky a zručnosti. Komunitu však stále trápí znečistené okolie, či už v interiéroch alebo exteriéroch.
Cieľ pre rok 2024:	Cieľom je rozvíjať zručnosti, vedomosti a záujem účastníkov o bylinky, ale taktiež prostredníctvom aktivít motivovať účastníkov k ochrane životného prostredia a prírody a starostlivosti o spoločné interiéry a exteriéry v komunite.
Cieľová skupina:	<ul style="list-style-type: none"> - mládež so zreteľom na MRK vo veku 10 – 18 rokov - mladí dospelí so zreteľom na MRK vo veku 18 – 30 rokov
Merateľné ukazovatele:	<ul style="list-style-type: none"> - počet účasti na aktivite - počet zrealizovaných aktivít - výsledky štvrtročných testov - anonymné hodnotenie aktivity účastníkmi
Plánovaný výsledok:	<ul style="list-style-type: none"> - 75% účastníkov dosiahne v štvrtročných testoch úspešnosť aspoň 70% - zrealizujú sa minimálne 3 spoločné vychádzky do prírody - zrealizujú sa minimálne 2 spoločné brigády pre skrášenie prostredia
Metódy:	prednášky, besedy, názorné ukážky, ergoterapia, workshopy, didaktické hry, rozhovor, diskusia, práca s informačnými technológiami
Kompetencie:	<ul style="list-style-type: none"> - získavanie, rozvoj a využívania manuálnych zručností - budovanie vzťahu k prírode - rozvoj vedomostí v oblasti ekológie a životného prostredia



	<ul style="list-style-type: none"> - rozvoj zodpovednosti a systematickosti - kooperatívne učenie sa - rozvoj komunikačných zručností - rozvoj praktických zručností - spájanie teórie s praxou
Publicita:	<ul style="list-style-type: none"> - webové sídlo - sociálne siete (Facebook, Instagram)
Časovo-realizačný rámec:	skupinovou formou každý štvrtok v mesiaci

4.1 Harmonogram práce pre prvý štvrt'rok

Názov:	Čistota okolo nás
Časový horizont:	Január, Február, Marec 2024
Cieľ:	Cieľom je edukovať účastníkov v oblasti triedenia najčastejších druhov odpadov a výhod týchto aktivít, ale taktiež motivovať k zveľaďovaniu spoločných vonkajších i vnútorných priestorov komunity.
Zameranie aktivít:	<ul style="list-style-type: none"> - zhodnotenie aktivít realizovaných v roku 2023 (úspešnosť výsadby a udržiavania zelene, využiteľnosť a dobré skúsenosti s bylinkami, motivácia do ďalšieho roka práce) - použitý kuchynský olej (ako nakladať s použitým kuchynským olejom, ako a v čom ho skladovať, prečo ho nevylievať, čo môžem jeho zberom získať) - beseda na tému ochrany životného prostredia - triedenie odpadov – plasty a papier (čo patrí do plastového odpadu, čo patrí do papierového odpadu, je potrebné obaly pred vyhodnotením čistiť, prečo je dobré triediť tento druh odpadu, ako sa ďalej triedený odpad využíva)



	<ul style="list-style-type: none"> - triedenie odpadov – sklo, kovy a elektronika (kam jednotlivé druhy odpadov vyhadzovať, ako ich bezpečne skladovať do vyhodenia, je obaly potrebné čistiť, ako sa ďalej triedený odpad využíva) - triedenie odpadov – bioodpad a komunálny odpad (čo patrí do bioodpadu, čo patrí do komunálneho odpadu, prečo je potrebné odpad triediť, aké výhody prináša triedenie bioodpadu, bioodpad ako hnojivo) - odpady a životné prostredie (ako odpady ovplyvňujú životné prostredie, kde je najbližší zberný dvor a čo naň patrí, je jeho využitie spoplatnené, koľko rokov trvá rozloženie jednotlivých materiálov v prírode, čo je recyklácia) - beseda so zástupcom mestského úradu o odpadovej politike mesta - veselé nádoby na cigaretové ohorky (ako zamedziť znečisťovaniu okolia cigaretovými ohorkami, kde v okolí sa ich odhadzuje najviac, výroba a umiestnenie veselých nádob na ohorky, plán vyprázdňovania nádob) - upracme, čo doteraz skrýval sneh (spoločné čistenie exteriérov, zametanie protišmykových posypov, zbieranie zvieracích exkrementov) - čo s letákmi (nápad, ako využívať letáky efektívne a nie len na to, na čo sú určené, ako zamedziť rozhadzovaniu letákov vo vchodoch, výroba nádob pre umiestnenie starých letákov vo vchodoch) - opakovanie získaných poznatkov, diskusia o ich uplatnení, testovanie
Spolupracujúce subjekty:	-

4.2 Harmonogram práce pre druhý štvrt'rok

Názov:	Príroda okolo nás
Časový horizont:	Apríl, Máj, Jún 2024
Cieľ:	Cieľom je poskytnúť účastníkom informácie, o význame prírody a jej ochrany pre životné prostredie, o tom, aké zaujímavé miesta sa v okolí nachádzajú a čomu sa treba pri návšteve týchto miest vyhnúť, ale taktiež si zopakovať informácie o pestovaných bylinkách a ich využití.



<p>Zameranie aktivít:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - príroda a životné prostredie (prečo je príroda dôležitou súčasťou životného prostredia, aké benefity nám príroda ponúka, prečo je nevyhnutné ju chrániť, ako ju môžeme chrániť) - príroda okolo nás (akú prírodu v okolí nájdeme, čo je na nej zaujímavé, aké rastlinné a živočíšne druhy sa v okolí vyskytujú, kto sa stará o prírodu v okolí) - čoho sa v prírode báť (je potrebné sa pri návšteve prírody v okolí niečoho báť, nebezpečné rastlinné a živočíšne druhy, ako sa správať v prírode čo najbezpečnejšie, správna obuv na potulky prírodou) - beseda s poľovníkom - výlet do prírody (spoločný výlet do prírody, sledovanie rastlinných a živočíšnych druhov, o ktorých sme hovorili, praktické návody na orientáciu v prírode) - naše bylinky (ako sa darí zasadeným bylinkám, ako sa o ne staráme, na čo sme ich tento rok zatiaľ využili, aké bylinky by sme chceli, ale zatiaľ sme ich nedopestovali) - bylinky v lete (využitie bylín v lete – spálená pokožka, štípance od hmyzu, schladenie a osvieženie) - osviežujúce nápoje (vyhľadávanie informácií o tom, z akých bylín si môžeme pripraviť osviežujúce nápoje na internete, skúšanie receptúr v praxi) - výroba tinktúr (ako sa vyrábajú a používajú bylinné tinktúry, na čo sú dobré, aplikovanie poznatkov do praxe pri ich výrobe) - zakladanie ohňa v prírode (kedy a za akých podmienok môžeme v prírode založiť oheň, aké bezpečnostné opatrenia musíme pritom dodržať, ako bezpečne oheň uhasiť, čo môžu spôsobiť ohne v prírode) - beseda s požiarnikom - spoločná opekačka v prírode - zopakovanie nadobudnutých poznatkov, diskusia o ich uplatnení, testovanie
<p>Spolupracujúce subjekty:</p>	<p>-</p>



4.3 Harmonogram práce pre tretí štvrt'rok

Názov:	Príroda pre deti
Časový horizont:	Júl, August, September 2024
Cieľ:	Cieľom je motivovať klientov k pobytu v prírode aj s rodinou, informovať ich o zaujímavých miestach v okolí a edukovať ich ohľadom prepájania detskej hry s prírodou bezpečne, ale zábavne.
Zameranie aktivít:	<ul style="list-style-type: none"> - deti a príroda (prečo je príroda skvelým miestom pre deti, na čo je potrebné dávať pozor, za akých podmienok môžem dieťa pustiť do prírody samé, čo môže pobyt v prírode priniesť našej rodine) - leto v prírode (príroda ako miesto na úkryt pred teplom v zastavaných zónach, prehriatie, dehydratácia, ochrana pred slnkom, čo robiť pri spálení sa slnkom, búrky počas výletu do prírody, hmyz, ako si užiť leto v prírode) - kúpanie v prírode (kde sa v prírode môžem kúpať, ako zistím, či je to bezpečné, aké sú nástrahy kúpania sa v prírode, aké sú výhody a nevýhody kúpania sa v prírode) - beseda s turistom - výlet do prírody - hry v prírode (ako zabaviť deti počas pobytu v prírode, individuálne a kolektívne hry v prírode, ako prírodu pri hre neničiť) - odpad v prírode (ako nakladať s odpadom, ktorý vznikne počas nášho pobytu v prírode, prečo ho v prírode nenechať alebo nespáliť, ako a prečo odpad ničí prírodu) - výlet do prírody spojený so zberom odpadkov - beseda s ochranárom prírody na tému Čo si môžem z prírody zobrať - zber prírodných materiálov a výroba hračiek z nich - dokončovanie hračiek z prírodných materiálov a súťaž o najkrajšiu hračku a najoriginálnejší nápad - opakovanie nadobudnutých poznatkov, diskusia o ich uplatnení, testovanie



Spolupracujúce subjekty:

-

4.4 Harmonogram práce pre štvrtý štvrťrok

Názov:	Zima klope na dvere
Časový horizont:	Október, November, December 2024
Cieľ:	Cieľom je edukovať v otázkach ochrany životného prostredia v zimnom období a motivovať účastníkov k aplikácii nadobudnutých informácií do praxe.
Zameranie aktivít:	<ul style="list-style-type: none"> - mikrobylinky (čo sú mikrobylinky, akým spôsobom sa pestujú a zberajú, aké sú ich výhody a nevýhody oproti pestovaniu klasických bylín) - bylinky a chrípka (aké bylinky je vhodné využívať pri chrípke, čaje, tinktúry, obklady, na čo sú dobré a ako často ich môžeme používať) - sušenie bylín (ako správne bylinky sušiť, ako usušené bylinky skladovať, ako zistiť, že sú bylinky dosť suché na skladovanie, koľko usušené bylinky vydržia) - výroba tinktúr (ako sa vyrábajú a používajú bylinné tinktúry, na čo sú dobré, aplikovanie poznatkov do praxe pri ich výrobe) - beseda so záhradkárom na tému zazimovanie rastlín - zazimovanie vysadených rastlín - vtáctvo a zima (sťahovavé a nestráhovavé vtáky okolo nás, ako vtáky prežívajú zimu, prečo a ako je potrebné im uľahčiť prezimovanie) - beseda s ornitológom/poľovníkom o tom, ako divé zvieratá prežívajú zimu - krmidlá pre vtáky (výroba potravy a krmidiel pre vtáky, ako krmidlá umiestniť tak, aby boli bezpečné pre vtáky, umiestnenie krmidiel)



	<ul style="list-style-type: none">- ekologické balenie darčiekov (ako darčekom zabaliť ekologicky, tipy na ekologické obaly, ako baliť darčekom tak, aby sa obaly dali používať aj na budúci rok, ako využiť krabice a podobné obaly z darčiekov v domácnosti)- opakovanie nadobudnutých poznatkov, diskusia o ich využití v praxi, testovanie
Spolupracujúce subjekty:	-



5. OBLASŤ: INKLÚZIA A PARTICIPÁCIA

Názov:	Buď členom komunity i spoločnosti
Východisková situácia:	Inklúzia a participácia sú nevyhnutné oblasti práce s mládežou a mladými dospelými z marginalizovaných rómskych komunít. Najmä vo veku, kedy sú formujú názory členov týchto komunít na majoritu a ich vzťah k nim je dôležité prinášať im príležitosti na spájanie sa a spoločné aktivity.
Cieľ pre rok 2024:	Cieľom je dať účastníkom príležitosť zaradiť sa do aktivít majority, priblížiť majorite život tejto marginalizovanej skupiny a motivovať ich k vzájomnej spolupráci. Rovnako je cieľom motivovať účastníkov k participácii na veciach a rozhodnutiach, ktoré sa dejú okolo nich a byť tak aktívnymi členmi spoločnosti.
Cieľová skupina:	<ul style="list-style-type: none"> - mládež so zreteľom na MRK vo veku 10 – 18 rokov - mladí dospelí so zreteľom na MRK vo veku 18 – 30 rokov
Merateľné ukazovatele:	<ul style="list-style-type: none"> - počet účasti na aktivite - počet zrealizovaných aktivít
Plánovaný výsledok:	<ul style="list-style-type: none"> - realizácia 4 celodenných aktivít - návšteva voľnočasových krúžkov v najbližšom Centre voľného času - realizácia 4 exkurzií v rámci okresu Prievidza - zlepšenie vzťahov medzi majoritou a marginalizovanou komunitou - priblíženie a spoznanie životov týchto sociálnych skupín navzájom
Metódy:	prednášky, názorné ukážky, ergoterapia, workshopy, didaktické hry, rozhovor, diskusia, práca s informačnými technológiami
Kompetencie:	<ul style="list-style-type: none"> - získavanie, rozvoj a využívania manuálnych zručností - budovanie vzťahu k prírode - rozvoj vedomostí v oblasti ekológie a životného prostredia



	<ul style="list-style-type: none"> - rozvoj zodpovednosti a systematickosti - kooperatívne učenie sa - rozvoj komunikačných zručností - rozvoj praktických zručností - spájanie teórie s praxou
Publicita:	<ul style="list-style-type: none"> - webové sídlo - sociálne siete (Facebook, Instagram)
Časovo-realizačný rámec:	<ul style="list-style-type: none"> - návšteva a zúčastnenie sa voľnočasových krúžkov v CVČ (1x do mesiaca) - exkurzia (1x za štvrťrok) - celodenná aktivity zameraná na budovanie vzťahov (1x za štvrťrok)

5.1 Aktivita pre prvý štvrťrok

Názov:	Svet okolo nás 1
Časový horizont:	Január, Február, Marec 2024
Cieľ:	Cieľom aktivít je objavovať nové miesta, získavať nové skúsenosti a poznatky a motivovať k vzájomnej interakcii s majoritou.
Zameranie aktivít:	<ul style="list-style-type: none"> - návšteva a zúčastnenie sa voľnočasových krúžkov v CVČ (krúžky podľa ponuky a možností CVČ) - exkurzia (Hornonitrianske múzeum) - budovanie vzťahov (návšteva mestského úradu, zasadačky mestského úradu, stretnutie s primátorkou)
Spolupracujúce subjekty:	<ul style="list-style-type: none"> - Centrum voľného času Prievidza - Hornonitrianske múzeum - primátorka mesta Prievidza



5.2 Aktivita pre druhý štvrt'rok

Názov:	Svet okolo nás 2
Časový horizont:	Apríl, Máj, Jún 2024
Cieľ:	Cieľom aktivít je objavovať nové miesta, získať nové skúsenosti a poznatky a motivovať k vzájomnej interakcii s majoritou, ale taktiež priblížiť majorite spôsob života a podmienky, v ktorých žijú účastníci z našej komunity
Zameranie aktivít:	<ul style="list-style-type: none"> - návšteva a zúčastnenie sa voľnočasových krúžkov v CVČ (krúžky podľa ponuky a možností CVČ) - exkurzia (ZOO Bojnice) - budovanie vzťahov (pripraviť a zrealizovať akciu ku Dňu Rómov – výstava fotografií o bývaní a živote v našej komunite, kultúrne podujatie nielen pre členov komunity)
Spolupracujúce subjekty:	<ul style="list-style-type: none"> - Centrum voľného času Prievidza - ZOO Bojnice

5.3 Aktivita pre tretí štvrt'rok

Názov:	Svet okolo nás 3
Časový horizont:	Júl, August, September 2024
Cieľ:	Cieľom aktivít je objavovať nové miesta, získať nové skúsenosti a poznatky a motivovať k vzájomnej interakcii s majoritou, ale taktiež zapojiť účastníkov do plánovania, prípravy a realizácie futbalového turnaja v komunite
Zameranie aktivít:	<ul style="list-style-type: none"> - návšteva a zúčastnenie sa voľnočasových krúžkov v CVČ (krúžky podľa ponuky a možností CVČ) - exkurzia (Praveké tvorivé dielne v Múzeu praveku Bojnice) - budovanie vzťahov (naplánovať, pripraviť a zrealizovať futbalový turnaj, pozvať a privítať hosťa turnaju)
Spolupracujúce subjekty:	<ul style="list-style-type: none"> - Centrum voľného času Prievidza - Múzeum praveku Bojnice



5.4 Aktivita pre štvrtý štvrťrok

Názov:	Svet okolo nás 4
Časový horizont:	Október, November, December 2024
Cieľ:	Cieľom aktivít je objavovať nové miesta, získať nové skúsenosti a poznatky a motivovať k vzájomnej interakcii s majoritou, ale taktiež motivovať účastníkov k participácii prostredníctvom mládežníckej politiky, ozrejmiť im, ako mládežnícka politika funguje a pripade ich motivovať k založeniu vlastného participatívneho mládežníckeho orgánu.
Zameranie aktivít:	<ul style="list-style-type: none"> - návšteva a zúčastnenie sa voľnočasových krúžkov v CVČ (krúžky podľa ponuky a možností CVČ) - exkurzia (zasadanie Rady mladých v Prievidzi) - budovanie vzťahov (naplánovať, pripraviť a natočiť video o príprave tradičných rómskych vianočných pokrmov na sociálne siete)
Spolupracujúce subjekty:	<ul style="list-style-type: none"> - Centrum voľného času Prievidza - Rada mladých Prievidza



Dokument akčného plánu činností pre deti, mládež a mladých dospelých zo znevýhodneného prostredia so zreteľom na MRK je súhrnom aktivít, ktoré vyplývajú z potrieb mládeže. V danom kalendárnom roku sa budú realizovať aktivity z vyššie uvedeného harmonogramu práce a v záveru roku sa bude vyhodnocovať ich efektivita. Všetky pilotné aktivity sú nastavené na dobrovoľnej báze a slúžia k zvýšeniu záujmu mládeže o spoločenský život, rozvoj osobnosti, rozvoj kompetencií a zručností, inklúziu a samotnú participáciu. V akčnom pláne sme nastavili pre každú oblasť niekoľko indikátorov a plánovaných výsledkov, pomocou ktorých budeme môcť hodnotiť a merať ich želaný stav a nastaviť tak harmonogram plánov práce pre ďalšie roky vyplývajúce z nášho Strategického plánu.

SPRACOVALI: PhDr. Monika Dessuet, MBA.

PhDr. Adriana Karáseková

SCHVÁLILA: PhDr. Monika Dessuet, MBA. štatutárna zástupkyňa neziskovej organizácie SPOKOJNOST - centrum sociálnych služieb, n.o.