

Nový preventívny program v ePoradenstve: Moja supersila - Cesta k zdravým rozhodnutiam

2.10.2026 - | Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie

Ako podporiť deti, aby sa dokázali zdravo rozhodovať, rozpoznali rizikovú situáciu, vedeli povedať „nie“ a nebáli sa požiadať o pomoc?

Preventívny program Moja supersila - Cesta k zdravým rozhodnutiam je určený žiakom 2. až 4. ročníka základných škôl a je zameraný na prevenciu užívania návykových látok a nelátkových závislostí.

Program prostredníctvom zážitkových, interaktívnych a tvorivých aktivít pomáha deťom rozvíjať zručnosti, ktoré môžu využívať v každodennom živote, a to od starostlivosti o vlastné zdravie cez zvládanie emócií až po bezpečné rozhodovanie v náročných situáciách.

Akým témam sa program venuje?

Počas ôsmich tematicky prepojených blokov sa žiaci venujú zdravému životnému štýlu, emóciám a ich regulácii, návykovým látkam a nelátkovým závislostiam, rozpoznávaniu rizík, schopnosti povedať „nie“, ale aj bezpečnému správaniu, vyhľadaniu pomoci a prepájaniu získaných vedomostí so situáciami z bežného života.

Deti si osvojujú jednoduché pravidlá bezpečného správania doma aj v online prostredí, učia sa, ako požiadať dôveryhodného dospelého o pomoc a spoznávajú jednoduché techniky na zvládanie silných emócií.

Spolupráca s rodičmi je dôležitá

Dôležitou súčasťou programu je spolupráca s rodičmi. Po každom tematickom bloku rodičia dostanú informačný list s tým, čomu sa deti venovali, čo sa učili a ako môžu na danú tému prirodzene nadviazať aj doma. Listy ponúkajú aj konkrétne otázky na rozhovor s dieťaťom či jednoduché aktivity na upevnenie získaných zručností.

Supersily, ktoré si deti osvojujú

Každý absolvovaný blok prináša deťom jednu symbolickú „supersilu“. Postupne tak získavajú schopnosti: Viem sa starať o svoje zdravie, Viem upokojiť svoje emócie, Viem povedať NIE, Viem sa správať bezpečne, Viem požiadať o pomoc či Viem sa správne rozhodnúť. Po absolvovaní všetkých ôsmich blokov získajú diplom.

Kto môže program viesť?

Program je určený na realizáciu odbornými zamestnancami centier poradenstva a prevencie alebo škôl. Odporúčaná dĺžka jedného bloku je 90 minút a celý program sa realizuje raz týždenne počas približne dvoch mesiacov.

Preventívny program Moja supersila - Cesta k zdravým rozhodnutiam vrátane metodiky a

sprievodných materiálov je bezplatne dostupný v aplikácii **[ePoradenstvo](#)**.

<https://vudpap.sk/novy-preventivny-program-v-eporadenstve-moja-supersila-cesta-k-zdravym-rozhodnutiam>