

Workshop a soutěž pro žáky

na téma duševní zdraví

„Neznič se“ v polytechnické výchově s podporou čtenářské gramotnosti

Cíl akce:

Program je zaměřen na osvětu a prevenci v oblasti duševního zdraví a je určen pro žáky 8. a 9. tříd ZŠ za účasti žáků SŠ.

- ✓ Rozuměj svým emocím
 - Co jsou to emoce?
 - Jsou emoce v našem životě důležité? Proč?
 - Můžeme k jednomu člověku cítit lásku i nenávisť?
 - Jaké znáte emoce?
 - Umíme emoce poznat?
 - Jak ovlivňují emoce mé fyzické tělo?
 - A co když trvá stres dlouho?
 - Co je důležité vědět?
 - Co může spouštět stres/ úzkost?
 - Je v pořádku, když...
 - Jak poznat, kdy jsem ve stresu a potřebuji se zklidnit?
- ✓ Zdravá psychohygienu
 - Co nám způsobuje špatnou náladu? Je vůbec možné, aby člověk sám sobě náladu změnil? Jak?
 - Nestresujeme se někdy zbytečně?
 - Vliv pohybu na duševní zdraví
 - Vliv spánku na duševní zdraví
 - Vliv výživy na duševní zdraví Sedm zásad zdravé psychohygieny
 - Zkusili jste někdy relaxovat?
 - Mindfulness
 - Dechové cvičení s relaxační hudbou
 - Dovol si odpočívat
 - Aktivní odpočinek
 - Co mohu udělat pro své štěstí
- ✓ PP u duševních obtíží

Obsahová náplň:

SŠSPaS Zábřeh pro žáky ZŠ připravila stanoviště v areálu SŠ. Žáci se seznámili s principy prevence duševní hygieny, s praktickými tipy, jak zvládnout stres, zjistili, jak mohou pomoci sobě i druhým při duševních obtížích a kam se obrátit o odbornou pomoc.

Soutěž pro žáky ZŠ na téma „Duševní zdraví“ v polytechnické výchově s podporou čtenářské gramotnosti za účasti žáků SŠ.

Podnět pro aktivitu vyšel ze zkušeností získaných po návratu žáků do školy po skončení covidové situace. Stresové situace vznikaly z přemíry nebo nedostatku aktivity. Na sebepoznání těchto stavů byla zaměřena naše soutěž. Aktivita byla vedena zážitkovou formou. Žáci ZŠ a SŠ vyplňovali různé kvízy a soutěžili v plnění různých úkolů na téma duševní zdraví, které připravily členky KMK 01.

- ✓ Soutěž v poskytování první pomoci.
- ✓ Soutěž ve vyhledávání informací k duševnímu zdraví, práce s QR kódy (čtenářská gramotnost).
- ✓ Soutěž na téma psychohygienu.





