

V poho být

8. třída ZŠ - 4. ročník SŠ
a odpovídající ročníky gymnázií a konzervatoří

45-120 min

ZÁKLADY DUŠEVNÍ HYGIENY I PREVENCE PSYCHICKÝCH PROBLÉMŮ I DÝCHÁNÍ I SPÁNEK I STRES VE ŠKOLE I PRAKTICKÁ CVIČENÍ

Nikdo není nonstop úplně v poho. A o tom je potřeba mluvit.

V poho být nabízí unikátní možnost, jak posílit duševní zdraví vašich žáků a připravit je na náročné situace, se kterými se mohou setkat - jak ve škole, tak v osobním životě.

Ve světě, kde je stres a tlak každodenní realitou, je důležité vybavit mladé lidi nástroji pro zvládání těchto výzev.

Během tohoto interaktivního workshopu se žáci naučí, jak rozpoznat příznaky stresu a jak mu efektivně předcházet. Prozkoumají základy psychologie, aby lépe porozuměli sami sobě, a osvojí si techniky, které jim pomohou posilovat jejich emoční odolnost.

Program je navržen tak, aby žáci nejen získali důležité znalosti o duševní pohodě, ale také praktické dovednosti, jak si ji udržet - od správné denní rutiny až po důležitost kvalitního spánku.

TÉMATA A AKTIVITY:

- Duševní zdraví
- Péče o sebe
- Spánek a odpočinek
- Fyzická aktivita a duševní zdraví
- Emoční inteligence
- Dýchání
- Zvládání stresu
- Duševní problémy, onemocnění a jejich léčba
- Stres a deprese
- Sociální podpora a vztahy

Cíle preventivního programu "V poho být" jsou navrženy tak, aby podporovaly rámcový vzdělávací program (RVP) a rozvíjely klíčové kompetence žáků v tématu duševního zdraví prevenci rizikového chování.

Hlavní cíle programu zahrnují:

- Posílení sebekognitivní a pozitivního sebepojetí.
- Rozvoj seberegulace a zvládání stresu.
- Podpora duševního zdraví a prevence problémů.
- Prevence rizikového chování spojeného se stresem.
- Zlepšení komunikace a mezilidských vztahů.
- Podpora správné rutiny a kvalitního spánku.
- Posílení péče o zdraví a podpory okolí.



V poho být

TECHNICKÉ POŽADAVKY

- Program by měl probíhat ve třídě, kde žáci tráví nejvíce času.
- V této třídě by mělo být možné uspořádat židle do kruhu.
- Třída by měla mít projektor, který podporuje **HDMI, USB-C nebo VGA** připojení.
- Připojení Wi-Fi pro studenty - popřípadě zařízení techniky podporující skenování QR kódů. Minimálně 4 ks - jeden do každé pracovní skupiny. Studenti mohou použít svá zařízení, ale je nutné zajistit jejich připojení k internetu.
- V případě zájmu o aktivitu "SKLENICE ÚSPĚCHU" nutné zajistit vlastní sklenice pro každého účastníka.
- **Maximální počet účastníků na preventivním programu je 32.**

CENOVÁ NABÍDKA

V LAJFR PLAC
na Staroměstském náměstí v Praze

od 4 150 korun
za program

VE VAŠÍ INSTITUCI
minimální objednávka 2 programy

od 4 550 korun
za program

využijte slevu na www.projektlajfr.com/vzajemnapomoc

Cena obsahuje

- Evaluovaný preventivní program
- Příprava na program
- Pronájem prostoru
- Materiály pro studenty
- Materiály s pracovním sebereflexním listem pro studenty
- Fotografie z programu
- Psaná i verbální zpětná vazba
- Zpráva z průběhu preventivního programu
- Text na váš web
- Příprava na program
- Doprava (a ubytování) lektorů
- Materiály pro studenty
- Materiály s pracovním sebereflexním listem pro studenty
- Evaluovaný preventivní program
- Fotografie z programu
- Psaná i verbální zpětná vazba
- Zpráva z průběhu preventivního programu
- Text na váš web



OBJEDNÁVKU A VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA NAŠEM WEBU
WWW.PROJEKTLAJFR.COM PŘÍPADNĚ NÁM MŮŽETE NAPSAT
NA PREVENCE@LAJFR.CZ