

NEVYPUSŤ DUŠI

Duševně zdravá škola

MÝTUS

DĚTI A MLADÍ LIDÉ NEMÍVAJÍ PSYCHICKÉ OBTÍŽE.

FAKT



20 % 13-18LETÝCH SE POTÝKÁ S DUŠEVNÍMI OBTÍŽEMI



7 CHRONICKY DUŠEVNĚ NEMOCNÝCH ONEMOCNÍ
50 % PŘED 14. A 75 % PŘED 24. ROKEM ŽIVOTA

#NEVYPUSTDUSI

DUŠEVNÍ ZDRAVOVĚDA



Osvěta - **prevence** - pomoc

Hlavní cílové skupiny: studenti & učitelé

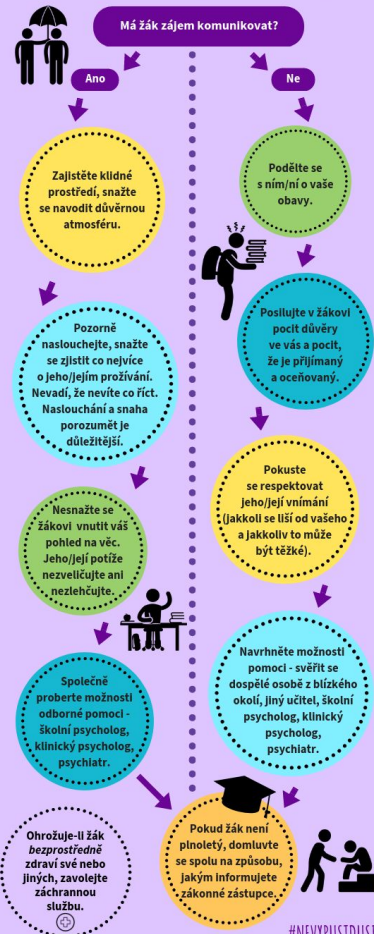
Program pro středoškoláky: přes 2500 studentů z celé ČR

Program pro učitele: akreditovaný jako DVPP

>> volná místa už v lednu!

MANUÁL PRO UČITELE

NEVYPUSŤ DUŠI | CO DĚLAT, KDYŽ MÁ Váš ŽÁK PSYCHICKÉ OBTÍŽE



CO ŘÍCT, KDYŽ SE VÁM ŽÁK SVĚŘÍ S DUŠEVNÍMI OBTÍŽEMI?

DOPLŇK K MANUÁLU PRO UČITELE



JAK ŽÁKŮM POMOCI, ABY VE ŠKOLE NEVYPOUŠTĚLI DUŠI?

10 TIPŮ PRO UČITELE



1. DEJTE ŽÁKŮM POKYN, ABY SE NĚKOLIKRÁT ZHLUBOKA NADECHLI A VYDECHLI

2. VEĎTE ŽÁKY K TOMU, ABY ZAVŘELI OČI A PŘEDSTAVILI SI HEZKÉ MÍSTO

3. DOVOLTE ŽÁKŮM STLAČOVAT ANTISTRESOVÉ POMŮCKY, NAPŘ. MÍČEK



4. UMOŽNĚTE ŽÁKŮM V KLIDU SE PROJÍT PO CHODBĚ



5. POVZBUĎTE ŽÁKY, ABY MLUVILI O SVÝCH POCITECH S OSTATNÍMI

6. UMOŽNĚTE ŽÁKŮM NAPÍT SE VODY



7. UČTE ŽÁKY POUŽÍVAT POZITIVNÍ AFIRMACE - „TO ZVLÁDNU“

8. UMOŽNĚTE ŽÁKŮM, ABY SE NA CHVÍLI PROTÁHLI

9. VEĎTE ŽÁKY K TOMU, ABY SE ZAMĚŘILI SE NA SVÉ SMYSLY – CO CÍTÍ, SLYŠÍ, VIDÍ



10. PŘIPOMEŇTE ŽÁKŮM, ŽE UDĚLAT CHYBU JE V POŘÁDKU



#NEVYPUSTDUSI



www.nevypustdusi.cz

 Nevypušť duši

 @nevypustdusi

www.nevypustdusi.cz/program-pro-ucitele

