

Týždeň duševného zdravia aj v našej škole

Tohtoročný Týždeň duševného zdravia v dňoch 4.5.2026 - 8.5.2026 bol venovaný téme vzťahov – k druhým a aj k sebe samým. Odporúčania ministerstva školstva boli zamerané na vzťahy v škole, ktoré sú základom kvalitného učenia aj duševnej pohody. Prvé dni v týždni sa venovali jednotlivým témam – vzťah so sebou, hranice vo vzťahoch, pravidlá komunikácie, vzťahy v triede, ale piatkové vyučovanie bolo predsa len výnimočné. V triedach od prúmy po kvartu sa uskutočnila podľa jasných pravidiel Papierová guľovačka a v kvinte až septime sa tvorili krátke odporúčania a tipy na zlepšenie duševného zdravia počas víkendu.

Naši študenti odporúčajú: Oddychujte! Chod'ťe na prechádzku! Tráňte čas s rodinou a priateľmi! Čítajte! Bicyklujte! Stretnite sa s kamarátmi! Vyspíte sa do sýtosti! Navštívte svojich príbuzných! Chod'ťe do prírody! Chod'ťe do wellness! Počúvajte hudbu! Chod'ťe do kina alebo do divadla! Robte všetko, čo vás baví!

AKÉ SÚ TÉMY JEDNOTLIVÝCH DNÍ V RÁMCI TÝŽDŇA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA?

PONDELOK 4.5.

Vzťah so sebou: ako sa starať o svoje duševné zdravie

UTOROK 5.5.

Hranice vo vzťahoch

STREDA 6.5.

Komunikácia

ŠTVRTOK 7.5.

Rozvíjanie komunít

PIATOK 8.5.

Vzťahy v triede

