

Podporujeme duševné zdravie žiakov

Počas celého mesiaca čakajú našich žiakov preventívne aktivity so školskou psychologičkou zamerané na podporu duševnej pohody, zdravých vzťahov, sebapoznania a vzájomného rešpektu. Dňa 7. októbra 2026 sa uskutočnili ďalšie dve aktivity - v tercii a kvinte.

Tercia - Pre lepšiu budúcnosť teba

Žiaci tercie sa zapojili do preventívneho programu Pre lepšiu budúcnosť teba, ktorý vznikol v spolupráci organizácií Eduvision a Liga za duševné zdravie. Prostredníctvom interaktívnych aktivít a modelových situácií sa venovali témam vhodného a nevhodného správania v kolektíve, vzájomného rešpektu a hraníc v medziľudských vzťahoch. Spoločne premýšľali nad tým, kde sa končí nevinný vtip a začína ubližovanie, ako rozpoznať šikanu a prečo je dôležité všimnúť si, ako naše správanie vplýva na druhých. Žiaci mali možnosť vyjadriť svoje názory, diskutovať o konkrétnych situáciách a hľadať vhodné spôsoby ich riešenia. Cieľom aktivity bolo podporiť empatiu, citlivosť voči druhým a schopnosť rozpoznať správanie, ktoré už prekračuje hranice rešpektu.

Kvinta - Tvorivé dielne: Môj vnútorný svet

V kvinte sa študenti na duševné zdravie pozreli trochu inak - prostredníctvom tvorivosti a sebavyjadrenia. Počas tvorivých dielní s názvom Môj vnútorný svet si každý žiak vytvoril vlastnú koláž, ktorá zachytávala to, čo má rád, čo mu prináša radosť, pomáha cítiť sa dobre a čo mu dodáva silu počas náročnejších dní. Vznikli originálne a osobité práce, v ktorých sa objavovali záľuby, obľúbené miesta, hudba, šport, príroda či drobné každodenné radosti. Žiaci si tvorenie užili a počas práce si navzájom vymieňali skúsenosti, rozprávali sa o tom, čo im pomáha, a mohli sa jeden od druhého inšpirovať. Keďže každá koláž predstavovala osobný svet svojho autora, žiaci si svoje výtvory ponechali. Spoločne však dotvorili aj plagát, na ktorý heslovito zaznamenali, čo im najčastejšie pomáha cítiť sa lepšie a čo by odporučili aj mladším spolužiakom. Tento plagát čoskoro umiestnime na školskú nástenku, aby sa ich nápady a odporúčania mohli stať inšpiráciou aj pre ostatných.

Obe aktivity nám pripomenuli, že starostlivosť o duševné zdravie má mnoho podôb. Niekedy je to schopnosť rozpoznať hranice v správaní a postaviť sa za druhého, inokedy chvíľa venovaná sebe, tvorivosti či uvedomeniu si toho, čo nám pomáha zvládať náročnejšie obdobia. V aktivitách v rámci mesiaca duševného zdravia budeme pokračovať aj v ďalších triedach.

