Svetový deň duševného zdravia 2026

Oblasť: Výchovno-vzdelávacia činnosť

Cieľová aktivita: Prevencia

Aktivita: Interaktívne aktivity na podporu duševného zdravia pre žiakov školy

Termín splnenia: 12. 10. 2026

Miesto konania: Stredná zdravotnícka škola, Sládkovičova 36, Prešov

Účasť: všetci žiaci

Stručný popis aktivity, akcie:

Dňa 12. 10. 2026 sme si v škole pripomenuli Svetový deň duševného zdravia. Duševné zdravie je čoraz aktuálnejšou témou, o ktorej sa v spoločnosti hovorí čoraz viac. Napriek tomu však pre mnohých žiakov stále predstavuje určité tabu. Aj preto sme pre nich pripravili rôzne interaktívne aktivity a stanovištia, prostredníctvom ktorých mohli zdieľať svoje myšlienky, pocity a skúsenosti.

Krátky opis jednotlivých aktivít:

Pošli dobro ďalej: Napíš 1 = vezmi 1

Úlohou žiakov bolo napísať pozitívny odkaz, radu, tip alebo citát, ktorým mohli potešiť niekoho iného. Aktivita fungovala na jednoduchom princípe: žiak napísal jeden odkaz a zároveň si jeden odkaz vybral pre seba.

Dopamín

Košík plný sladkostí ako malé potešenie a pripomenutie, že aj drobné radosti môžu prispieť k dobrej nálade. Poteš sa! 😊

Stranger Project

Žiaci mali možnosť anonymne zdieľať svoj príbeh prostredníctvom interaktívnej nástenky. Aktivita vytvárala priestor pre tých, ktorí vo svojom okolí nemajú niekoho, s kým by mohli zdieľať svoje radosti, ale aj starosti a ťažkosti.

Čo dnes pre svoje duševné zdravie urobíš TY?

Interaktívna nástenka, na ktorej žiaci zdieľali svoje tipy a triky, ako sa starajú o svoje duševné zdravie a čo im pomáha cítiť sa lepšie.

Organizátor: Mgr. Soňa Humeňanská (školská psychologička)










Čo dnes pre svoje duševné zdravie urobíš TY?
pôjdem spať
dám si sladké
nájdem si
dopriajem si oddych
pôjdem počúvať hudbu <3
pôjdem do prírody
dám si kávu
NIE SI OK?
NEVYPOČUTÝ




POSUŇ DOBRO ĎALEJ...