

Rádi byste zlepšili duševní zdraví vašich žáků?

**Vyzkoušejte preventivní vědecky podložený program
vyvinutý Národním ústavem duševního zdraví!**



UNIVERZÁLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM ZAMĚŘENÝ NA ZVYŠOVÁNÍ DUŠEVNÍ GRAMOTNOSTI

Program je určen pro žáky ve věku 11-13 let, skládá se z 18 vyučovacích lekcí a odpovídá RVP předmětu Výchova ke zdraví. Žáci se pomocí interaktivních metod učí, co to duševní zdraví je, jak se o něj mohou starat, jak vypadá psychická pohoda a nepohoda, jak zacházet s vlastními emocemi, jak zvládat stres, jak vypadají zdravé vztahy a komunikace a jak je možné je podpořit, nebo jak pomoci sobě či někomu jinému v případě duševní nepohody. Základním prvkem výukových lekcí i školení pro pedagogy je pozitivní duševní gramotnost, která se zaměřuje na rozvíjení a udržení optimální duševní pohody.

Program byl vyvinut se záměrem podpořit mladé lidi při:



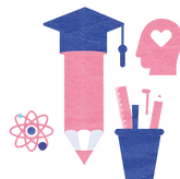
**rozvíjení jejich plného
potenciálu**



**budování
odolnosti**



**zaměřování se na
silné stránky**

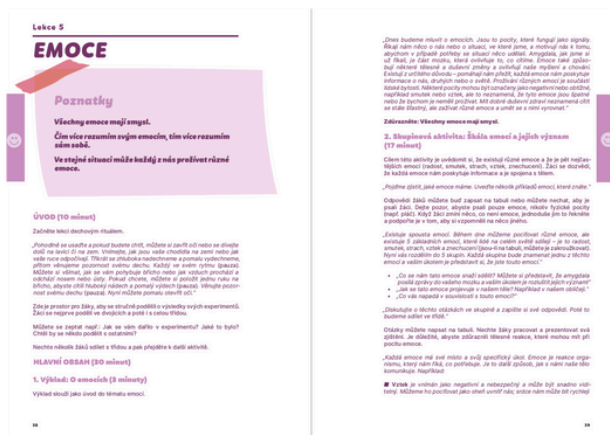


**zvládání každodenních
výzev a stresu**





Každá lekce se skládá z úvodního cvičení a následují vždy 3 aktivity, které jsou velmi podrobně rozepsané i s časovou dotací. Jedna lekce = 45 minut výuky.



Na konci hodiny si žáci zapíší 3 poznatky do svých pracovních sešitů.





UNIVERZÁLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM ZAMĚŘENÝ NA ZVYŠOVÁNÍ DUŠEVNÍ GRAMOTNOSTI

Abyste mohli program realizovat, je nutné se zúčastnit **třídenního školení**, kde získáte velmi podrobně zpracovaný manuál s přesným plánem jednotlivých lekcí. Na školení si vyzkoušíte program a jeho vedení na vlastní kůži, dozvíte se spoustu zajímavých informací o duševním zdraví a duševních onemocněních, odnesete si nápady do hodin, posdílíte příklady dobré praxe s dalšími pedagogy a odnesete si tipy, jak pečovat o své duševní zdraví. Školení vedené dvojicí zkušených lektorů má podporu MŠMT.

Školení zahrnuje:

- tři dny odborného vedení zkušenými lektory ve vašem kraji
- metodiku Všech pět pohromadě s podrobně rozepsanými vyučovacími lekcemi, kterou pak můžete realizovat u vás ve škole
- 30 ks pracovních sešitů pro žáky (další lze doobjednat)
- praktické nácviky jednotlivých aktivit a nových metod práce se třídou
- tipy na podporu duševního zdraví pro učitele
- certifikát o absolvování
- drobné občerstvení a nápoje
- individuální podporu lektorů po celý školní rok v případě potřeby





UNIVERZÁLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM ZAMĚŘENÝ NA ZVYŠOVÁNÍ DUŠEVNÍ GRAMOTNOSTI

Na našich webových stránkách se můžete přihlásit pomocí jednoduchého formuláře. Školení proběhne v různých městech po celé ČR (viz web) a při naplnění kapacity minimálně 10 a maximálně 14 učitelů. Cena variuje dle počtu účastníků.

Na školení je možné čerpat prostředky ze šablon a dalších grantů, protože se jedná o preventivní program. Akreditace MŠMT v rámci DVPP se již nevydávají, nicméně program má jeho podporu.

**Cena cca 10200,- Kč /
osoba (10 účastníků)**

**Cena cca 8700,- Kč /
osoba (12 účastníků)**

**Cena cca 7600,- Kč /
osoba (14 účastníků)**

Více informací včetně
přihlašovacího formuláře a videí,
kde o programu mluví žáci i
učitelé najdete na
www.vsechpetpohromade.cz.



**V případě dotazů kontaktujte koordinátorku školení Mgr. Magdalenu
Lukasovou na magdalena.lukasova@nudz.cz nebo na +420 774 410 192.**



Jsme Pracovní skupina pro výzkum duševního zdraví dětí a adolescentů (DZDA) pod Národním ústavem duševního zdraví. Zabýváme se různými aspekty duševního zdraví dětí v České republice.

Co děláme:

- zkoumáme duševní zdraví dětí a adolescentů
- zavádíme pravidelný monitoring duševního zdraví dětí do českých škol
- vzděláváme učitele v oblasti duševního zdraví
- spolupracujeme s rodiči na zlepšení duševního zdraví dětí
- vytváříme materiály o duševním zdraví pro děti, školy a rodiče



Kontaktujte nás:

Email: dzda@nudz.cz

Adresa: PS Výzkum duševního
zdraví dětí a adolescentů
Národní ústav duševního zdraví
Topolová 748
250 67 Klecany



**Více informací a
materiálů najdete na
našem webu
www.dzda.cz.**

