

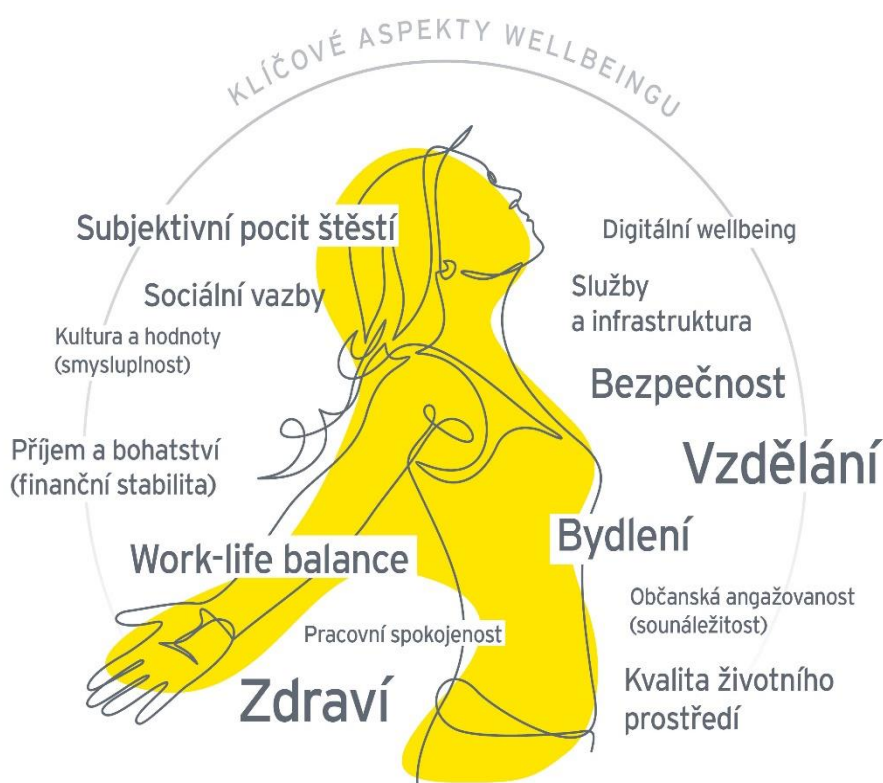
Wellbeing, Mindfulness, copingové dovednosti

Podpora wellbeingu a péče o duševní zdraví musí být výchozí perspektivou práce s dětmi v každém věku.

Rozvoj wellbeingu a podpora duševního zdraví je integrální součástí prevence rizikového chování, protože řada projevů rizikového chování má přímou souvislost s duševním zdravím a pohodou žáka. Naše škola nic nepodceňuje a zařadila v měsíci říjnu až listopadu v rámci třídnických hodin i preventivně problematiku DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A WELLBEINGU. V odborných hodinách (např. Výchova ke zdraví, Psychologie, Ošetřovatelství, Zdravotní nauka atd.) se věnujeme rozvoji sebepéče, praktických nácviků technik upevňujících pozitivní myšlení, copingových dovedností či mindfulnessu.

Žáci mají možnost poradit se ve Školském poradenském pracovišti, jak zvládat stres a náročné životní situace, prokrastinaci, i jak se efektivně učit. Žáci jsou postupně seznámeni s možnostmi využití online chatů, kde mohou vyhledat specializované weby či mobilní aplikace.

V rámci výuky a preventivních programů usilujeme o všestranný rozvoj životních dovedností (komunikace, interpersonální dovednosti, kritické myšlení, sebeřízení, rozhodování).



Zdroj:

https://www.ey.com/cs_cz/health/wellbeing-jako-novy-koncept-pece-o-zdravi-vite-jak-zmerit-jestli-se-mate-dobre