

## Deň duševnej odolnosti v septime

Pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia, ktorý pripadá na 10. októbra, sme pre našich žiakov pripravili sériu aktivít zameraných na podporu psychického zdravia. V spolupráci s Ligou za duševné zdravie sme zorganizovali podujatie Deň duševnej odolnosti pre žiakov septimy, ktorého cieľom bolo hravou formou priblížiť tému duševnej odolnosti a jej význam v každodennom živote. Realizovali sme niekoľko aktivít.

Počas prvej aktivity sa žiaci dozvedeli základné informácie o tom, čo je duševná odolnosť a ktoré faktory ju ovplyvňujú. V diskusii sa sústredili na to, ako môžeme duševnú odolnosť zlepšovať a prečo je dôležité pestovať túto schopnosť už od útleho veku.

Dôležitou súčasťou dňa bol film Ako ma zachránil Titanic, ktorý priniesol silný príbeh chlapca s poruchou autistického spektra. Napriek mnohým životným výzvam sa nevzdal svojho sna, postupne rozvíjal svoje schopnosti a preukázal mimoriadnu mieru psychickej odolnosti. Tento príklad inšpiroval našich žiakov, aby sa zamysleli nad vlastnými schopnosťami čeliť problémom.

Po filme nasledovala diskusia, kde mali žiaci možnosť vyjadriť svoje myšlienky a otázky k téme. Špeciálna pozornosť bola venovaná rozdielnostiam medzi ľuďmi, tomu, že každý z nás je výnimočný svojím jedinečným spôsobom. Diskutovalo sa o tom, ako rozdielne schopnosti, záujmy a skúsenosti prispievajú k posilneniu kolektívu a ako môžu byť tieto rozdielnosti zdrojom sily a podpory.

Záverečnou časťou programu bola aktivita Hviezda identity, kde žiaci opisovali svoje vlastné charakteristiky a hľadali spoločné znaky so svojimi spolužiakmi. Cieľom aktivity bolo podporiť pocit spolupatričnosti a rozvíjať schopnosť spolupráce v kolektíve. Žiaci diskutovali o vlastných zdrojoch odolnosti, stratégiách riešenia problémov a o tom, ako môžu spoločne budovať súdržnosť v triede.

Veríme, že tieto aktivity prispeli k lepšiemu pochopeniu dôležitosti duševného zdravia a podporili žiakov v rozvíjaní schopností zvládať výzvy, ktoré im život prináša.



