

Preventivní program – Psychohygiena 9. 10. 2026

V pátek 9. října u nás ve škole proběhla zajímavá beseda. Žáci sedmé třídy se setkali s lektorkami z organizace Portus Prachatice. Tématem setkání byla psychohygiena, tedy jak se starat o svou psychickou pohodu – téma, které se týká každého z nás.

Místo nudného přednášení se beseda věnovala věcem, které prožíváme každý den. Program byl rozdělen do několika částí:



1. Emoce: Lektorky žákům vysvětlily, co to vlastně jsou emoce, proč je máme a jak jim rozumět. Důraz byl kladen na to, že je úplně v pořádku cítit různé věci a že je důležité vědět, jak tyto pocity zvládat.

2. Duševní zdraví: Mluvily o tom, jak je důležité si dopřát klid a jak včas poznat signály těla, že už jsme unaveni nebo pod tlakem.

3. Zvládání stresu: Na závěr se zaměřily na stres, který na nás často dopadá ve škole i ve volném čase. Co si žáci odnesli? To nejlepší bylo, že nešlo jen o teorii. Žáci se naučili několik jednoduchých technik, které si mohou vyzkoušet sami – například správné dýchání, které pomáhá rychle „vypnout“ a uklidnit se, když je toho na ně moc.

A jak besedu hodnotí žáci?

Bylo to velmi zajímavé. Už vím, že když se cítím psychicky vyčerpaná, mám dělat věci, které mě baví a také, že bychom měli dostatečně spát (8–10 hodin).

Bavily mě hry, které jsme hráli – práce s kartami velrybích emocí a emocionální teploměr, a jakým způsobem se zbavit stresu.



Zlata Divíšková