

Hlava v pohodě

– výstupy projektu a možnosti použití

Ing. Miluše Tomanová
projektová manažerka

Kdo jsme?

Vzdělávací centrum Turnov, o. p. s.

**Vzdělávací
instituce**
od r. 2004

Kurzy

– jazykové, počítačové, odborné,
zájmové, rekvalifikační

T-Centrum

- od r. 2013, děti – rozvoj talentu

Projekty

- projektová činnost, administrace,
poradenství

Klienti

– veřejnost, firmy,
sociální oblast, školství

Projekt Hlava v pohodě – základní informace



Iceland
Liechtenstein
Norway grants

- Reg. č. ZD-MGS1-014
- Poskytovatel grantu: Ministerstvo Zdravotnictví
- **Projekt je finančně podpořen z Fondů EHP / Norska 2014 – 2021, program Zdraví**
- **Partneři projektu: Technická univerzita v Liberci, ČR,
Univerzita ve Stavangeru, Norsko**
- Výše grantu: 3 461 622 CZK / 130 627 EUR
- Trvání projektu: 1. 12. 2021 – 31. 12. 2023 (25 měsíců)
- Kampaň A DOST...

Proč ?

- **Velké množství dětí a dospívajících potýká s duševní nepohodou** - vzrůstá potřeba se tomuto tématu prakticky věnovat, pomoci zlepšit duševní stav – prevence, překonání duševní nepohody
- **Téma duševního zdraví - není ve školách v ČR systémově řešeno** - v rámci průřezových témat ve školních vzdělávacích programech, dílčí postupy, jak tuto oblast do výuky zapojit
- **Vzdělávací centrum Turnov** má mnoho zkušeností se vzděláváním – vzdělávání dětí, pedagogů a dospělých obecně, spolupráce se základními, středními a vysokými školami.

Cílové skupiny

Děti a dospívající (věk 11 – 16 let) - ohroženi duševními problémy a nepohodou

Pedagogičtí pracovníci – učitelé a další pedagogičtí pracovníci

Rodiče, komunita obecně, destigmatizace – otevřít téma duševního zdraví

Výstupy projektu

Audiovizuální vzdělávací program

2 semináře

20 podcastů

Onlinekonference

Audiovizuální vzdělávací program

- 8 tematicky zaměřených modulů (90 minut každý)
- možnost použít jednotlivě (např. hodiny Výchovy ke zdraví apod.) nebo vzdělávací program jako celek (projekt. dny, harmonizační pobyty)
- obsah modulů - metodický manuál (aktivity a hry, literatura), prezentace, přílohy – pracovní listy, audiopřílohy apod.
- odborný tým

Vše je zdarma k dispozici na www.hlava-v-pohode.cz/vzdelavaci-program/

Audiovizuální vzdělávací program - témata

Duševní zdraví
a psychohygiena

Meditace a cvičení
pro zdraví

Mindfulness

Zdravý životní styl

Vztah k sobě

Soužití s okolím

Emoce a jak
s nimi zacházet

Stres a jak
s ním zacházet

Podcasty

- **20 podcastů** nahraných mladými herci ve spolupráci s odborníky nebo s lidmi s osobní zkušeností
- forma určená dospívajícím, délka kolem 15 minut
- aktuálně – **10 podcastů dostupných na Spotify**
- připravujeme dalších 10 episod – zveřejněny budou do 31. 12. 2023

Podcasty - témata

- **zveřejnené** – O kyberšikaně, Proč se nebát psychologa, Sebepřijetí, Rozvod 1 a 2, Já a ti druzí, Meditace a relaxace, Digitální závislost, Jak nezblbnout na netu, Jak mluvit o závislostech
- **dokončujeme** díly na téma spánek, šikana, zdravé vztahy, domácí násilí, sexuální orientace, psychická odolnost, stres, úzkosti a deprese, sebepoškozování

Všechny epizody zveřejníme do 31. 12. 2023 na Spotify.

Semináře

- pro pedagogy a rodiče
- Duševní obtíže a duševní nemoci dospívajících (říjen 2022)
- Hlava v pohodě v Turnově (květen 2023)



Onlinekonference

- s účastí partnerů projektu
 - Technická univerzita v Liberci, ČR
 - Univerzita ve Stavangeru, Norsko

Téma – Duševní zdraví dětí a dospívajících

Projekt Hlava v pohodě

Děkuji za pozornost

Ing. Miluše Tomanová