

## **Projekt Hlava v pohodě se loučí, výstupy zůstávají ZDARMA k dispozici**

Projekt Hlava v pohodě byl 31. 12. 2023 ukončen. Vznikl v květnu 2021 proto, že v souvislosti s covidovou izolovaností dětí a dospívajících se začalo ukazovat, že jejich duševní zdraví není v dobré kondici. Zaměřili jsme se na děti a dospívající ve věku 11 – 16 let, pedagogické pracovníky, rodiče dětí a komunitu obecně. Cílem byla podpora duševního zdraví, osvěta a prevence.

Realizace projektu byla zahájena 1. 12. 2021, ukončen byl na konci roku 2023. Hlavními aktivitami byla tvorba vzdělávacího programu, podcastů, organizace dvou seminářů a závěrečné online konference.

**Vzdělávací program Hlava v pohodě** – vytvořili jsme podklady pro vedení výuky na 2. stupni ZŠ. Vzdělávací program zahrnuje 8 tematicky zaměřených modulů, je možné je realizovat jako celek nebo i samostatně. Každý modul je kompletním návodem na vedení dvouhodinové výuky na dané téma (včetně her, audiopříloh, pracovních listů apod.). Moduly mohou využít všichni pedagogové se zájmem o duševní zdraví. Veškeré podklady jsou zdarma k dispozici ke stažení na [www.hlava-v-pohode.cz/vzdelavaci-program/](http://www.hlava-v-pohode.cz/vzdelavaci-program/)

Vzdělávací program obsahuje tyto moduly:

- Duševní zdraví a psychohygienu
- Meditace a cvičení pro zdraví
- Mindfulness – Jak být vědomě tady a teď
- Zdravý životní styl
- Vztah k sobě
- Soužití s okolím
- Emoce a jak s nimi zacházet
- Stres a jak s ním zacházet

**Podcasty Hlava v pohodě** – v podcastech mluví naši mladí moderátoři o potížích a o tom, co řeší dnešní dospívající. Snažili jsme se nabídnout řešení, říct jim, že nejsou sami, kam se můžou obrátit pro pomoc a že se nemají bát si o ni říct. Poradili jsme, jak se starat o duševní zdraví a jak zvládat výzvy, se kterými se můžou setkat. Cílová skupina jsou dospívající ve věku 11 – 16 let, ale mohou poslouchat i rodiče a další věkové kategorie. Podcasty vznikaly ve spolupráci s odborníky na daná témata a s dětskými psychology, natáčení se zúčastnilo mnoho zajímavých hostů.

Celkem bylo zveřejněno 20 podcastů: O Kyberšikaně; Proč se nebát psychologa; Sebeřijetí; Rozvod 1/2; Rozvod 2/2; Já a ti druzí; Meditace a relaxace; Digitální závislost; Jak nezblbnout na netu; Jak mluvit o závislostech; Kdo jsem, kdo se mi líbí a kdo se v tom má vyznat?!; O sebepoškození a prevenci; Domácí násilí aneb Když to doma není OK; Šikana a její svědci; Stres; Úzkost a deprese; Čas na spánek; Psychická odolnost; Jak na zdravé vztahy a Závěrečné ohlédnutí.

Podcasty si můžete poslechnout na Spotify:

<https://open.spotify.com/show/3RqTMblQH3nffKNtF9PJ1z>

**Semináře Hlava v pohodě** – zorganizovali jsme dva semináře zaměřené na duševní zdraví dětí.

První seminář se uskutečnil 12. 10. 2022, nesl název Duševní obtíže a duševní nemoci dospívajících. Druhý seminář Hlava v pohodě v Turnově se konal 19. 5. 2023 ve spolupráci s Fokus Turnov, z. s.

Mgr. Lenka Meixnerová pohovořila o tom, jak si zachovat duševní zdraví a jak o něj pečovat, a také o tom, kam je možné se v případě duševních obtíží v Turnově a okolí obrátit pro pomoc. Seminář se konal v rámci akce města Turnov Hravě jak žít zdravě a kampaně A DOST...

Studijní materiály z obou seminářů najdete na [www.hlava-v-pohode.cz/seminare/](http://www.hlava-v-pohode.cz/seminare/).

**Závěrečná online konference** Duševní zdraví dětí a dospívajících se konala 15. 11. 2023, byla určena pro odbornou i širokou veřejnost. V rámci konference zazněly příspěvky zástupců Technické univerzity v Liberci, Univerzity ve Stavangeru a prezentovali jsme projekt Hlava v pohodě, jeho výstupy a možnost použití. Prezentace z konference jsou zveřejněny na [www.hlava-v-pohode.cz/konference/](http://www.hlava-v-pohode.cz/konference/).

Projekt Hlava v pohodě (ZD-MGS1-014) realizovalo Vzdělávací centrum Turnov, o.p.s., byl financován z Fondů EHP 2014–2021 z programu Zdraví. Partnery projektu byla Technická univerzita v Liberci a Univerzita ve Stavangeru.

Veškeré informace o projektu a výstupy najdete na [www.hlava-v-pohode.cz](http://www.hlava-v-pohode.cz) a na [www.vctu.cz](http://www.vctu.cz).

Děkujeme všem, kteří se na projektu podíleli a podporovali nás. Věříme, že duševní zdraví je velké téma a každá pomoc a možnost zlepšení je důležitá.

Všem přejeme hlavu v pohodě :-).

Za tým Hlava v pohodě Ing. Miluše Tomanová