


# Týždeň duševného zdravia: Krátke a jednoduché celoškolské aktivity



Od 4. do 8. mája 2026 prebieha na Slovensku **Týžden duševného zdravia na školách**. Pozývame vás, aby ste sa do tejto iniciatívy zapojili aj vy so svojou školou. Nižšie nájdete tipy na aktivity.

## Stena alebo strom dobrých slov



Vytvorte miesto pre anonymné odkazy, poďakovania a povzbudenia. V spoločných priestoroch umiestnite nástenku alebo „strom“, kde môže každý zanechať pre niekoho krátky pozitívny odkaz.

## Disko prestávky



Vytvorte zdieľaný školský alebo triedny playlist, do ktorého môžu žiaci pridávať pesničky, ktoré im zlepšujú náladu. Počas prestávok môže hudba znieť v triedach a môžete žiakov povzbudiť k pohybu či krátkej „disko prestávke“.

## Pokojné miesto



Vyhradte si prestávku na oddych v triede v tichu alebo pri krátkom cvičení zameranom na dych a všímavosť. Menší žiaci môžu kresliť miesto alebo ľudí, pri ktorých sa cítia príjemne a bezpečne. Aj pár minút pokoja môže zmeniť atmosféru v triede.

## Deň spoločnej farby



Oblečenie sa do spoločnej farby môže byť spôsobom, ako posilniť pocit spolupatričnosti a bezpečia v škole. Jednoduchá aktivita, ktorá môže podporiť pozitívnu atmosféru. Aj drobný farebný detail pomáha vytvárať atmosféru „patríme sem spolu.“

Na dlhodobú podporu duševnej pohody využite naše **Príručky duševnej pohody**, ktoré sú v súlade so štátnymi vzdelávacími programami a môžete ich využívať počas celého školského roka.