

Duševné zdravie na školách

Najväčšia reforma školstva za posledných 20 rokov

Legislatívne zmeny v praxi

Ochrana duševného zdravia a sociálno-emocionálna gramotnosť ako nový princíp a cieľ výchovy a vzdelávania

24.6.2026 – Útvar duševného zdravia

Obsah prezentácie

01

Legislatívne zmeny

Ochrana duševného zdravia ako princíp a cieľ vo výchove a vzdelávaní

02

Štátny vzdelávací program a Sociálna a emocionálna gramotnosť

Nová prierezová gramotnosť štátneho vzdelávacieho programu

03

Ako podporiť duševné zdravie na školách

Ranné kruhy, hodiny duševnej pohody, školská stratégia prevencie, ePoradenstvo, spolupráca školy a rodiny, prevencia šikany, regulácia mobilov, AI a duševné zdravie, digitálny well-being

04

Duševné zdravie v systéme

Národné projekty, vzdelávanie v oblasti duševného zdravia

05

Zhrnutie a otázky

Od legislatívy k triede

Škola nielen vzdeláva, ale aj chráni a podporuje duševné zdravie

Ochrana duševného zdravia nie je témou jednotlivca ale je dôležitou úlohou celej školy.

Reforma ju po prvý raz ukotvuje na štyroch úrovniach naraz:

V ZÁKONE

Nový princíp a cieľ vo
výchove a vzdelávaní



V KURIKULE

Sociálna a Emocionálna
Gramotnosť (SEG) ako
prierezová gramotnosť
nového ŠVP



V PRAXI

Nástroje na podporu
duševnej pohody ako napr.
Ranné kruhy a Hodiny
duševnej pohody



V SYSTÉME

Podporné úrovne, školská
stratégia prevencie a portál
preventívnych programov
(ePoradenstvo)



ČASŤ 1

Legislatívne zmeny

Ochrana duševného zdravia ako nový princíp a cieľ výchovy a vzdelávania v školskom zákone.

Legislatívne zmeny



PRINCÍP VÝCHOVY A VZDELÁVANIA

Ochrana duševného zdravia

Do školského zákona (č. 245/2008 Z. z.) sa explicitne dopĺňa nový princíp **ochrany fyzického a duševného zdravia detí a žiakov** (§3 písmeno w).

Školský zákon po novom zdôrazňuje ochranu fyzického aj duševného zdravia – škola nielen vzdeláva, ale aj chráni a podporuje psychickú pohodu.



CIELE VÝCHOVY A VZDELÁVANIA

Sociálna a emocionálna gramotnosť (SEG)

Medzi ciele výchovy a vzdelávania sa doplnil **rozvoj emočnej gramotnosti a emočnej odolnosti** žiakov a žiačok (245/2008 Z. z. § 4 písmeno n).

*Obsahy sociálnej a emocionálnej gramotnosti sú **v štátnom vzdelávacom programe (ŠVP)** vymedzené nielen ako samostatná prierezová gramotnosť, ale sú aj integrované do vzdelávacích štandardov jednotlivých vzdelávacích oblastí vo všetkých vzdelávacích cykloch.*

Podporné úrovne (Systém poradenstva a prevencie)

Stupeň	Charakteristika	Komu (cieľová skupina)	Kde	Kto poskytuje	Hlavné činnosti
1. stupeň	Univerzálna preventívno-výchovná podpora pre všetky deti/žiacov ako súčasť bežnej výchovy a vzdelávania	Všetky deti/žiaci v MŠ, ZŠ, SŠ	MŠ, ZŠ, SŠ a školské výchovno-vzdelávacie zariadenia	Pedagogickí zamestnanci (triedny učiteľ, asistent, vychovávateľ, výchovný a kariérový poradca) s podporou školského podporného tímu	Pedagogická diagnostika, budovanie klímy triedy, preventívno-výchovné aktivity, kariérové poradenstvo
2. stupeň	Cielená podpora pre deti so zvýšenými (aj prechodnými) nárokmi na podporu	Deti/žiaci so zvýšenými nárokmi vrátane ŠVVP, ich zákonní zástupcovia, PZ školy	Školské prostredie (v triede aj mimo nej), prípadne domáce/komunitné prostredie	Odborní zamestnanci školy a školský podporný tím (psychológ, špeciálny pedagóg, sociálny a liečebný pedagóg, logopéd)	Orientačná diagnostika, individuálne/skupinové poradenstvo, intervencie, krízová intervencia, selektívna prevencia
3. stupeň	Odborná starostlivosť pre deti s prekážkami vo vzdelávaní a špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami. Komplexná multidisciplinárna starostlivosť nadväzujúca na nižšie stupne (možná aj bez nich)	Deti/žiaci s rizikovým vývinom, so ŠVVP, ich zákonní zástupcovia. Deti/žiaci vyžadujúci komplexnú multidisciplinárnu alebo špecializovanú starostlivosť	Centrum poradenstva a prevencie (CPP), špecializované centrum poradenstva a prevencie (ŠCPP), prípadne terénne v škole alebo rodine	Tím odborných zamestnancov CPP (psychológ, špeciálny pedagóg, liečebný pedagóg, logopéd, sociálny pedagóg, kariérový poradca)	Základná/čiastková/komplexná/špecializovaná diagnostika, poradenstvo, terapia, reedukácia, rehabilitácia, metodická a supervízna činnosť
4. stupeň	Vysokošpecializovaná podpora pre deti so zdravotným postihnutím, prípadne deti do 5 rokov s rizikovým vývinom	Deti so ZP (zrak, sluch, NKS, mentálne, telesné, autizmus/PVP, viacnásobné postihnutie), prípadne rizikové deti do 5 rokov	Špecializované centrum poradenstva a prevencie (ŠCPP), ambulantne alebo terénne	Odborní zamestnanci ŠCPP (špeciálny pedagóg, psychológ, sociálny a liečebný pedagóg, logopéd, kariérový poradca)	Vysokošpecializovaná diagnostika a terapia, zabezpečenie kompenzačných pomôcok, metodické usmerňovanie nižších stupňov

Viac na: <https://www.minedu.sk/transformacia-poradni/>
A zákon č. 323/2025 Z. z. (úprava podporných úrovní)

ČASŤ 2

Štátny vzdelávací program

Sociálna a emocionálna gramotnosť (SEG) ako nová prierezová gramotnosť.

Čo je sociálna a emocionálna gramotnosť?



DEFINÍCIA

Sociálna a emocionálna gramotnosť (SEG)

Schopnosť rozpoznávať, vyjadrovať a regulovať vlastné emócie, porozumieť emóciám druhých a nadväzovať zdravé medziludzské vzťahy.

Zahrňuje empatiu, sebareflexiu, zodpovedné sociálne správanie, efektívnu komunikáciu a spoluprácu — spôsobilosti, ktoré podporujú osobný rozvoj, duševnú pohodu a úspešné fungovanie v spoločnosti.



V ŠTÁTNO M VZDELÁVACOM PROGRAME

Samostatná aj integrovaná

Obsahy SEG sú v ŠVP vymedzené nielen ako samostatná prierezová gramotnosť, ale sú aj integrované do vzdelávacích štandardov jednotlivých vzdelávacích oblastí vo všetkých vzdelávacích cykloch.

Nadväzuje na prierezovú tému osobnostný a sociálny rozvoj zo Štátneho vzdelávacieho programu z roku 2015.

SEG v jednotlivých predmetoch

Sociálna a emocionálna gramotnosť sa neučí ako osobitný predmet. Je začlenená do vzdelávacích štandardov viacerých predmetov a rozvíja sa v každodennom vyučovaní

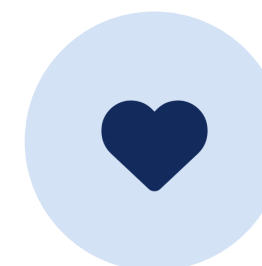


VZDELÁVACIA OBLASŤ

Človek a spoločnosť

Najväčší dôraz na sociálnu a emocionálnu gramotnosť je prítomný vo vzdelávacej oblasti Človek a spoločnosť, najmä v eticko-osobnostnom komponente.

Rozvíjanie empatie, asertivity, kultivovanej diskusie a kritického myslenia, kooperácia v prosociálnych projektoch.



VZDELÁVACIA OBLASŤ

Človek a hodnoty

Etická výchova a náboženská výchova – priestor pre prácu s emóciami a budovanie vlastného hodnotového rebríka žiakov.

Sebareflexia a sebaúcta, rozpoznávanie a vyjadrovanie vlastných pocitov aj pocitov u iných.

SEG v jednotlivých predmetoch

Cieľ SEG	Príklad výkonového štandardu VO Človek a spoločnosť (dejepisný komponent)	Príklad obsahového štandardu VO Človek a spoločnosť (dejepisný komponent)	Stručné prepojenie
Empatia a porozumenie iným	Žiak dokáže uviesť príklady z každodenného života rôznych skupín, vrstiev obyvateľstva v konkrétnom historickom období.	Postavenie menších a sociálnych vrstiev v minulosti; porovnanie cieľov a následkov spoločensko-ekonomickej transformácie po roku 1989.	Pochopenie rôznych perspektív vedie k empatii.

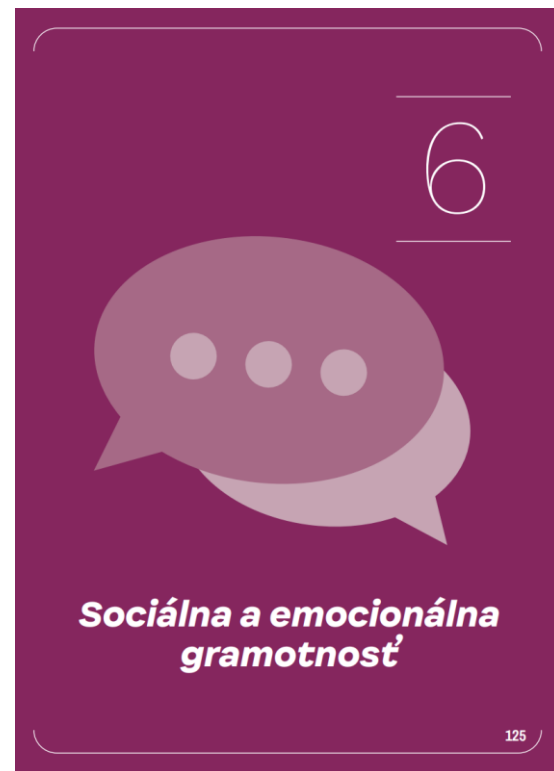
Cieľ SEG	Príklad výkonového štandardu (VO Jazyk a komunikácia)	Príklad obsahového štandardu (VO Jazyk a komunikácia)	Stručné prepojenie
Efektívna komunikácia a asertivita	Žiak dokáže vecne a aktívne rozvíjať dialóg, kriticky a s rešpektom reagovať na repliky komunikačného partnera.	Pravidlá asertívnej komunikácie, asertívne techniky a ich nácvik.	Priamo podporuje jasnú a asertívnu komunikáciu.

Cieľ SEG	Príklad výkonového štandardu (VO Zdravie a pohyb)	Príklad obsahového štandardu (VO Zdravie a pohyb)	Stručné prepojenie
Duševné zdravie	Žiak dokáže vysvetliť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie po všetkých stránkach (telesnej, duševnej, sociálnej).	Prepojenie telesného a duševného zdravia, pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa, ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.	Pohyb a relaxácia pomáhajú pri rozpoznávaní a regulácii emócií a zlepšovaní duševného zdravia.

Cieľ SEG	Príklad výkonového štandardu (výtvarná výchova)	Príklad obsahového štandardu (výtvarná výchova)	Stručné prepojenie
Emocionálne vyjadrenie a regulácia	Žiak dokáže vyjadriť pocity a emócie.	Pocity a emócie vyjadrené v umení a vo vizuálnej kultúre.	Umenie poskytuje priestor na bezpečné vyjadrenie a spracovanie emócií.

Sprievodca Prierezové gramotnosti a webinár

Sprievodca Prierezové gramotnosti (NIVaM, 2025) objasňuje hlavné zásady práce so sociálnou a emocionálnou gramotnosťou a jej prepojenie so vzdelávacími oblasťami i širšou školskou kultúrou.



NIVaM, 2025 — str. 125



Zásady práce s prierezovou gramotnosťou SEG v praxi



Prepojenie so vzdelávacími oblasťami a školskou kultúrou



Tabuľka spôsobilostí a obsahov SEG pre všetky 3 cykly (str. 142)



Súčasťou ponuky je aj webinár k sprievodcovi s praktickými odporúčaniami pre prácu so sociálnou a emocionálnou gramotnosťou priamo v triede.

Viac na: <https://ucime.vzdelavanie21.sk/prierezove-gramotnosti-rozdelenie/socialna-a-emocionalna-gramotnost/>

Cieľ SEG na konci základného vzdelávania



Súčasťou SEG sú tri **kategórie spôsobilostí** rozvíjané v týchto **obsahových komponentoch**:



Osobnostné spôsobilosti

Komponenty: Emocionálna odolnosť, Empatia a Sebauvedomenie

Zameranie: rozoznávanie emócií a ich zdravé zvládanie, rozvoj empatie, identifikácia a komunikácia vlastných hraníc a potrieb.



Sociálne spôsobilosti

Komponenty: Spolupráca, Komunikácia, Rozmanitosť, Riešenie konfliktov

Zameranie: rešpekt v postojoch a komunikácii s inými, zručnosti nenásilného riešenia konfliktov, spolupráca a vnímanie prínosu ľudskej rozmanitosti v rámci spolupráce, rešpekt k rozmanitosti seba a iných.



Sebarozvojové spôsobilosti

Komponenty: Kreativita, Analytické myslenie

Zameranie: kreativita ako forma sebauvedomenia a nástroj inovatívneho prístupu, zručnosti analytického a kritického myslenia pri vyjadrovaní vlastných myšlienok a názorov a pri práci s informačnými zdrojmi.

Spoločným menovateľom je sebaregulácia, empatia, spolupráca, kritické myslenie a schopnosť utvárať a udržiavať zdravé vzťahy s rešpektom k sebe aj k druhým.

Vzdelávacie ciele SEG

Sociálna a emocionálna gramotnosť	Cykly		
	1. cyklus	2. cyklus	3. cyklus
	na konci 3. ročníka žiak/žiačka dokáže	na konci 5. ročníka žiak/žiačka dokáže	na konci 9. ročníka žiak/žiačka dokáže
Vzdelávacie ciele	1. Pomenovať a vyjadriť svoje prežívanie vhodným spôsobom a rozpoznať emócie druhých. 2. Poznávať sám seba a hovoriť o tom, čo mi ide, čo ma baví a čo sa mi darí menej. 3. Mať rád sám seba a byť ohľaduplný k druhým. 4. Povedať, čo mi je/nie je príjemné. 5. Rozpoznať, čo je/nie je správne správanie vo vzťahoch. 6. Spolupracovať s inými a rešpektovať pravidlá spolupráce, počúvať druhých a vyjadriť svoj názor. 7. Urovnávať nezhody pokojne. 8. Plánovať si jednoduché veci a ciele, rozmyšľať, čo je osobne dôležité, a uvedomiť si následky svojich rozhodnutí. 9. Všímať si nebezpečné situácie, vedieť na ne reagovať a vedieť, na koho sa obrátiť.	1. Rozpoznávať a primerane vyjadrovať vlastné emócie, prejavovať empatiu a rešpektovať prežívanie iných. 2. Spolupracovať s ostatnými pri riešení úloh a problémov. 3. Rozpoznávať svoje potreby a hranice a vedieť ich vyjadriť asertívne. 4. Rozumieť tomu, čo je/nie je správne vo vzťahoch a rozlišovať rôzne druhy vzťahov a vhodné správanie v nich. 5. Komunikovať otvorene, efektívne a s rešpektom. 6. Riešiť konflikty nenásilne a hľadať čestné riešenia. 7. Uvedomovať si svoje hodnoty a rozhodovať sa podľa nich. 8. Plánovať svoje aktivity, rozhodovať sa s ohľadom na svoje schopnosti, záujmy a hodnoty a zvažovať dôsledky svojho správania a rozhodnutí. 9. Rozpoznávať rizikové situácie a vedieť, ako sa chrániť.	1. Bezpečným spôsobom prejavovať a regulovať svoje emócie, prejavovať porozumenie a pomáhať iným pri prežívaní ich emócií s prihliadnutím na uvedomenie si vlastných kapacít. 2. Prejavovať emocionálnu odolnosť, empatiu a sebauvedomenie. 3. Efektívne spolupracovať v homogénnych, ako aj rozmanitých tímoch. 4. Definovať vlastné hodnoty vo vzťahoch, rozlišovať rôzne druhy vzťahov, prejavy správania v nich, utvárať ich a s rešpektom k sebe a iným v nich fungovať. 5. Efektívne komunikovať, asertívne, ale ohľaduplne obhajovať a dosahovať svoje ciele v rešpektujúcej komunikácii. 6. Predchádzať konfliktom, riešiť reálne konflikty nenásilnými spôsobmi. 7. Rozvíjať osobnú integritu a identitu v súlade s hodnotovými princípmi, rešpektujúc dôstojnosť, intimitu a telesnú integritu vlastnú i druhých. 8. Analyzovať riziká a príležitosti a prijímať zodpovedné rozhodnutia ovplyvňujúce vlastný život, vzťahy a zdravie, ako aj vzťahy a zdravie druhých a život ako taký. 9. Plánovať svoju krátkodobú a dlhodobú budúcnosť v súlade so svojim rozvíjateľným potenciálom, potrebami a hranicami.

ČASŤ 3

Ako podporiť duševné zdravie na školách?

Konkrétne nástroje, ktoré môžu školy zaviesť do bežnej praxe už dnes

Nástroje na podporu duševného zdravia

Všetko nájdete na jednom mieste: www.minedu.sk/dusevne-zdravie



Prevenencia



Prevenencia a riešenie
šikanovania



Hodiny pre podporu
duševnej pohody



Ranné kruhy



Regulácia mobilov v
školách



Spolupráca školy a rodiny



AI a duševné zdravie



Digitálny well-being

Nástroje na podporu duševného zdravia

Všetko nájdete na jednom mieste: minedu.sk/dusevne-zdravie



Prevencia

Tvorba stratégie školskej prevencie



Stratégia školskej prevencie

- Umožňuje systematický a strategický prístup k prevencii
- Výskumy ukazujú, že jednorazové preventívne aktivity sú málo efektívne
- Reaguje na konkrétne riziká, ktorým školy čelia
- Zabezpečuje, že rozhodnutia sú založené na dátach
- Pomáha realisticky stanoviť priority a ciele
- Chráni pred plytvaním zdrojmi na neadresné programy
- Zabezpečuje transparentnosť a zapojenie všetkých aktérov

Viac na: <https://www.minedu.sk/39687-sk/tvorba-strategie-skolskej-prevencie-a-vyber-kvalitnych-programov-a-aktivit/>



Tvorba preventívnej stratégie školy a podpora kvality v prevencii

Metodická príručka

PaedDr. Erik Papp

Mgr. Martina Sajková, Mgr. Anna Kudjaková, Mgr. Zuzana Vojtová et al.

2024

Fázy stratégie školskej prevencie



Kvalitatívne predpoklady efektívnych preventívnych programov a aktivít

1. Základné informácie o aktivite
(autor, popis, oblasť prevencie)

2. Realisticky nastavené ciele aktivity

3. Zadefinovanie a zdôvodnenie
cieľovej skupiny

4. Forma realizácie a aktívne
zapojenie cieľovej skupiny

5. Časová štruktúra a rozsah aktivít
(min. 2x vyučovací hodina)

6. Vhodne zvolené metódy
a nástroje

7. Popis obsahu realizovanej
aktivity a príklady dobrej praxe

8. Informácie o lektoroch a miera
zapojenia PZ/OZ školy

9. Počítanie s možnými limitáciami
a obmedzeniami

10. Informácie o priestore,
materiáloch a technike

11. Zoznam potrebných pomôcok
a materiálov

12. Uvedenie citovaných zdrojov
a literatúry

ePoradenstvo – Databáza preventívnych programov



Portál ePoradenstvo (VÚDPaP)

Digitálny portál pre odborných zamestnancov s modulom Prevencia, ktorý obsahuje databázu viac ako 320 nástrojov, metodík a preventívnych programov pre CPP, ŠVZ a CDR.

Prevádzkovateľom internetovej aplikácie ePoradenstvo je:
Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie

Viac na: <https://vudpap.sk/eporadenstvo/>

Preventívne programy a metodiky ⓘ

Hľadať

Filtrovať ▾

Názov A-Z ⇅



#ZvládnemTo

Preventívny program je zameraný na podporu duševného zdravia a rozvoj schopností zvládať stresové a záťažové situácie u žiakov II. stupňa ZŠ a SŠ. Program rozvíja životné zručnosti žiakov a prispieva k vytváraniu prostredia založeného na rešpekte, dôvere, spolupráci a vzájomnom porozumení.

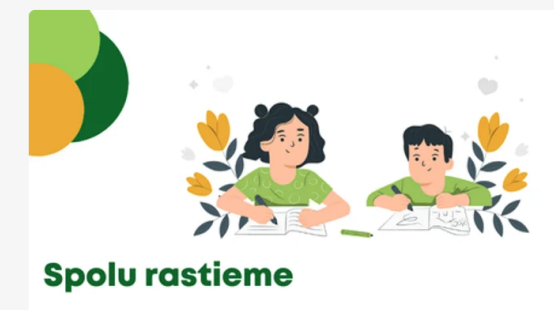
Prejsť na program



Adaptačný program: EXPEDÍCIA MY

Adaptačný (stmelovací) program je určený pre žiakov 5. ročníka ZŠ a 1. ročníka osemročného gymnázia. Hlavným cieľom je podporiť žiakov v plynulom prechode z primárneho vzdelávania na nižšie sekundárne vzdelanie, podporiť adaptáciu na nové prostredie a požiadavky.

Prejsť na program



Adaptačný program: SPOLU RASTIEME

Adaptačný program „Spolu rastieme“ je určený žiakom 1. ročníka. Hlavným cieľom je podporiť žiakov pri nástupe do ZŠ, vytvoriť bezpečné prostredie, rozvíjať vzťahy, spoluprácu, komunikačné, sociálne a emocionálne zručnosti, znížiť stres a posilniť spolupatričnosť v triede.

Prejsť na program

Nástroje na podporu duševného zdravia

Všetko nájdete na jednom mieste: minedu.sk/dusevne-zdravie



Ranné kruhy

Ranné kruhy



DENNÝ RITUÁL

Ranné kruhy

Pravidelné, krátke stretnutia – podľa skúseností z praxe stačí 10–15 minút – triedneho učiteľa či učiteľky so žiakmi ideálne pred začiatkom vyučovania.

Cieľom je podporiť bezpečnú atmosféru v triede, pripravenosť žiakov na vyučovanie a vytvoriť priestor na zdieľanie pocitov a názorov.

Praktická podpora: metodická príručka s overenými aktivitami pre 1. a 2. stupeň ZŠ (SK, HU, UA), informačné plagáty, letáky pre rodičov a infoseminár.



Ranné kruhy – zistenia Štátnej školskej inšpekcie

Dotazníkový prieskum medzi učiteľmi a riaditeľmi základných škôl



2/3

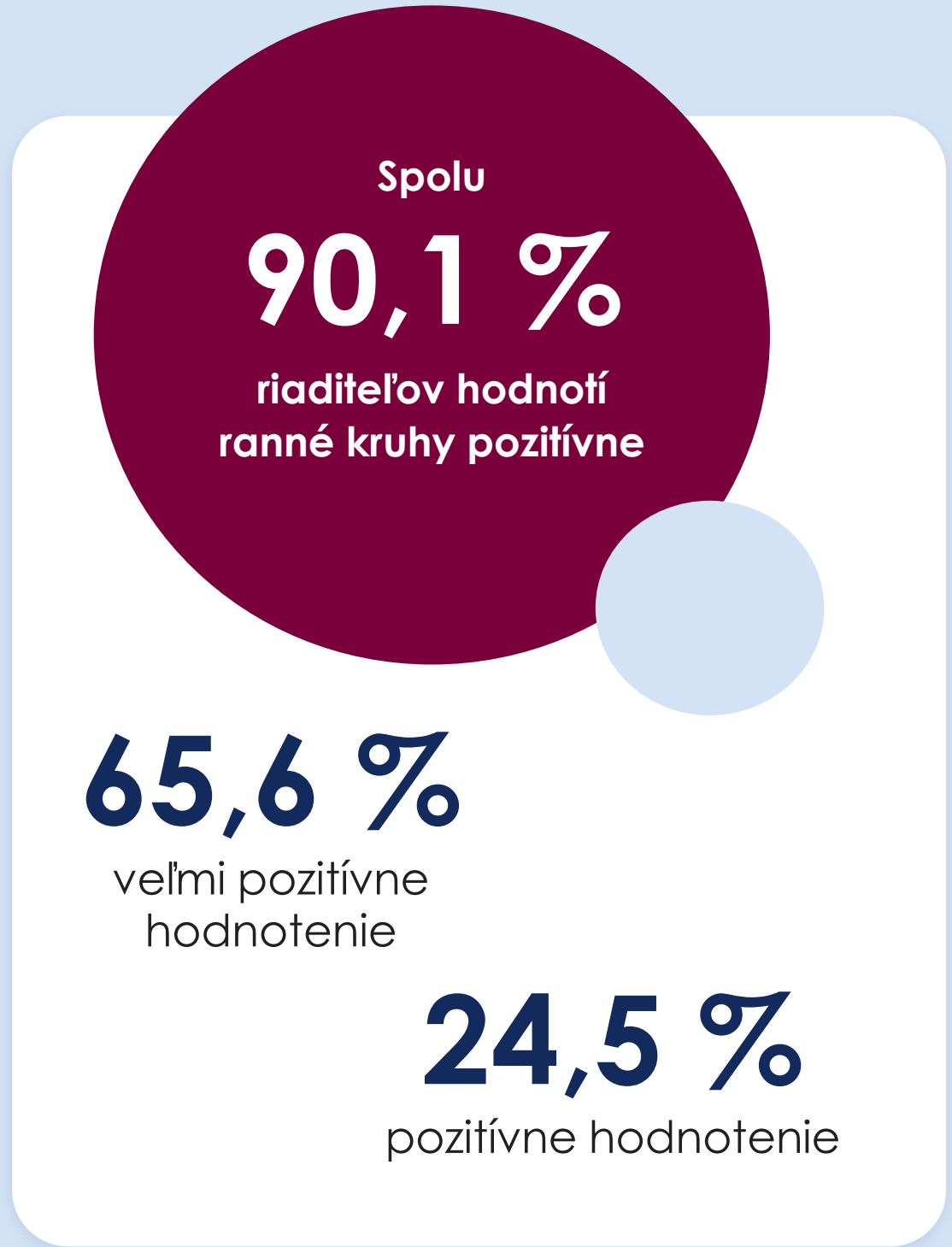
základných škôl zaviedlo ranné kruhy do výchovno-vzdelávacieho procesu



93,9 %

učiteľov na 1. stupni využíva ranné kruhy na posilnenie sociálnej blízkosti

Spolu



90,1 %

riaditeľov hodnotí ranné kruhy pozitívne

65,6 %

veľmi pozitívne hodnotenie

24,5 %

pozitívne hodnotenie

Na čo školy najviac využívajú ranné kruhy

Porovnanie zamerania na 1. a 2. stupni základnej školy

1. STUPEŇ ZŠ



93,9 % škôl: posilnenie sociálnej blízkosti v triede



87 % škôl: komunikačné zručnosti a aktívne počúvanie



84,1 % škôl: práca s emóciami



33 % škôl: aktivity na zvýšenie energie a odolnosti voči stresu

2. STUPEŇ ZŠ



Posilnenie sociálnych kompetencií a vzťahov



Rozvoj komunikačných zručností a aktívneho počúvania



2/3 škôl: techniky na upokojenie a relaxáciu žiakov



44,6 % škôl: podpora reziliencie

Ranné kruhy – pravidelný priestor v rozvrhu



Posilnenie vzťahov a pocitu spolupatričnosti v triede



Lepšie sústredenie a naladenie na vyučovanie



Rozvoj sociálnej a emocionálnej gramotnosti



Bezpečný priestor na zdieľanie pocitov a názorov



Prevencia rizikového správania – agresie a šikany



Ranné kruhy — Čo nájdete v príručke

- ✓ Hotové **plány aktivít**
- ✓ Rozdelenie aktivít **pre 1. a 2. stupeň**
- ✓ Príručku nájdete aj v **maďarskom a ukrajinskom jazyku**
- ✓ Jasný **opis aktivít, pravidiel s reflexiou** na konci

- Ranné kruhy na úvod školského roka
- Ranné kruhy na upokojenie
- Ranné kruhy na zvýšenie energie
- Ranné kruhy na podporu reziliencie
- Ranné kruhy na posilnenie vzťahov
- Ranné kruhy na prácu s emóciami
- Ranné kruhy na posilnenie komunikačných zručností a aktívneho počúvania

8. Lopta-bomba!

Námet na aktivitu dodala **Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo**.

Materiál: loptička (napr. tenisová)

Popis aktivity: Úlohou žiakov a žiačok v tejto hre je hádzať si loptičku v rovnakom poradí, t. j. zakaždým od rovnakého hráča loptičku prijímame a rovnakému hráčovi ju hádzeme. Zo začiatku skupina stojí v kruhu, no neskôr sa voľne pohybujú po vyčlenenom priestore, čím sa hra stane náročnejšia na pozornosť. Vtedy sa z loptičky stáva odistená bomba, ktorú si hráči v ustálenom poradí pohadzujú. Ak sa niekomu loptička pri chytaní vyšmykne, alebo si ju v rýchlosti nevšimne a loptička spadne na zem, musia sa všetci žiaci a žiačky dotknúť zeme tak, aby sa jej dotýkali oboma chodidlami, oboma dlaňami a chrbtom natočeným k zemi (bruchom hore). Následne v hre pokračujeme.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)

- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste mali viac energie (napr. po písomke, na začiatku dňa...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé vidieť, ako sa aktívnym pohybom nabili energie. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na zvýšenie energie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa budú cítiť unavení alebo budú potrebovať povzbudiť, napríklad na začiatku dňa alebo po dlhom sedení.

Nástroje na podporu duševného zdravia

Všetko nájdete na jednom mieste: minedu.sk/dusevne-zdravie



Hodiny pre podporu duševnej pohody



45 minút pre hlbšiu podporu duševnej pohody, bezpečného prostredia, rozvoja vzťahov i sociálnej a emocionálnej gramotnosti žiacov a žiačok



Kvalitné a láskavé vzťahy, pozitívna
klíma v triede



Prevenca šikanovania a agresie



Lepší akademický výkon a empatia
(podľa výskumov)

Hodiny zamerané na rozvoj sociálnej a emocionálnej gramotnosti (SEG) a posilnenie psychickej odolnosti žiakov –
zaradujú sa do triednických hodín, predmetu z disponibilných hodín alebo oblasti Človek a spoločnosť.

45-min priestor: hodiny pre podporu duševnej pohody



6 – 10 rokov

1. stupeň ZŠ

33

hotových plánov
hodín na celý školský
rok



11 – 13 rokov

2. stupeň ZŠ

33

hotových plánov
hodín na celý školský
rok



14 – 18 rokov

SŠ

33

hotových plánov
hodín na celý školský
rok



Hodiny pre podporu duševnej pohody a ranné kruhy



PRE 1., 2. STUPEŇ ZŠ A SŠ

Rozdelenie do tematických celkov:

- Hodiny na úvod školského roka a stanovenie pravidiel
- Hodiny na zdravú prácu s emóciami
- Hodiny na láskavé vzťahy
- Hodiny na špecifické potreby triedy
- Hodiny na podporu odolnosti a duševnej pohody

1 Detektívi

Cieľ: Žiaci a žiačky poznajú mená a jednu zaujímavú vec o svojich spolužiakoch/ spolužiačkach.

Materiál: A5 čisté papiere, perá/fixky

Popis aktivity: Na úvod triede povieme, že cieľom dnešnej hodiny je lepšie sa medzi sebou poznať a dozvedieť sa niečo nové o svojich spolužiakoch a spolužiačkach. Začneme jednoduchou rozcvičkou - budeme hovoriť výroky a pre koho daný výrok platí, ten sa postaví (alebo si čupne, zdvihne obe ruky, príde do stredu miestnosti - podľa priestorových možností a podľa toho, ako veľmi chceme deti rozpohybovať):

- **Kto má súrodenca?** Všetkým, kto súhlasil, dáme priestor povedať, ako sa súrodenec volá a koľko má rokov.
- **Kto má domáce zvieračko?** Všetkým, kto súhlasil, dáme priestor povedať, aké zvieračko majú, prípadne ako sa volá.
- **Kto má rád nejaký šport?** Všetkým, kto súhlasil, dáme priestor povedať, aký šport majú radi.
- **Komu sa dnes ťažko vstávalo do školy?** Všetkým, kto súhlasil, dáme priestor povedať, čo im nakoniec pomohlo pri vstávaní.

Otázky môžeme doplniť alebo zmeniť podľa toho, čo sa o triede chceme dozvedieť.

Po rozcvičke triede povieme, že sa ideme hrať na detektívov. Budeme pátrať po informáciách o svojich spolužiakoch a spolužiačkach a snažiť sa dozvedieť niečo, čo sme dovtedy o nich nevedeli. Budeme sa prechádzať po triede a stretávať sa medzi sebou a toho, koho stretneme, sa opýtame jednu otázku. So sebou budeme mať papier a za každú novú informáciu, ktorú sa dozvieme, nám spolužiak/spolužiačka nakreslí na papier nejaký malý symbol alebo obrázok - srdiečko, kvietok, loptu, a podobne.

Reflexia: Po uplynutí času na zbieranie odpovedí sa posadíme späť do kruhu a s triedou reflektujeme:

- Ktorému detektívi sa podarilo získať najviac informácií? Kto má najviac obrázkov od spolužakov?
- Dozvedeli ste sa niečo, čo vás pobavilo, rozosmialo? Podelte sa o to.
- Čo vás najviac prekvapilo?
- Je ešte niečo, čo chcete sami o sebe povedať, a nikto sa vás to neopýtal? Podelte sa s nami o to.

Záver: Na záver triede poďakujeme za zapojenie sa a zdieľanie informácií. Povzbudíme všetkých, aby sme ďalej pokračovali vo svojej detektívnej práci - všimli si druhých a zaujímali sa o nich.

Možnosti realizácie hodín



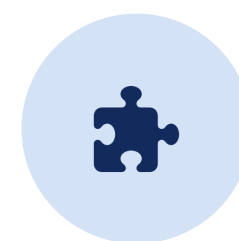
Hodiny etickej výchovy a OBN

Najprirodzenejšie miesto – obsah hodín nadväzuje na existujúce vzdelávacie štandardy.



Triednické hodiny

Pravidelný priestor, ktorý už školy majú vyhradený a ktorý sa dá využiť bez zmeny rozvrhu.



Krúžky a školský klub detí

Rozvoj sociálnej a emocionálnej gramotnosti aj v záujmovom vzdelávaní mimo vyučovania.



Tematické dni

Vhodné pre školy, ktoré chcú téme venovať intenzívnejší, sústredený blok času.

Škola si vyberá kombináciu, ktorá najlepšie zapadá do jej rozvrhu a kapacít – dôležitá je pravidelnosť. Ideálne raz týždenne, pravidelne počas celého roka.

Viac na: <https://www.minedu.sk/hodiny-pre-podporu-dusevnej-pohody-a-bezpecneho-prostredia-v-triede/>

Nástroje na podporu duševného zdravia

Všetko nájdete na jednom mieste: minedu.sk/dusevne-zdravie



Spolupráca školy a rodiny



Bezpečný priestor pre deti začína kvalitnou spoluprácou medzi dospelými.



- Dobré vzťahy medzi školou a rodičmi výrazne **ovplyvňujú školský úspech** detí, ich vzťahy a duševnú pohodu.
- Výskumy však ukazujú, že **komunikácia a konflikty s rodičmi** patria medzi **najčastejšie zdroje stresu učiteľov** – približne každý piaty pedagóg sa vo svojej praxi stretol s vyhrázaním zo strany rodiča.



PRÍRUČKA

Spolupráca školy a rodiny

Praktická príručka, ako budovať dôveru s rodičmi, viesť náročné rozhovory a nastavovať spoločné ciele v záujme dieťaťa.

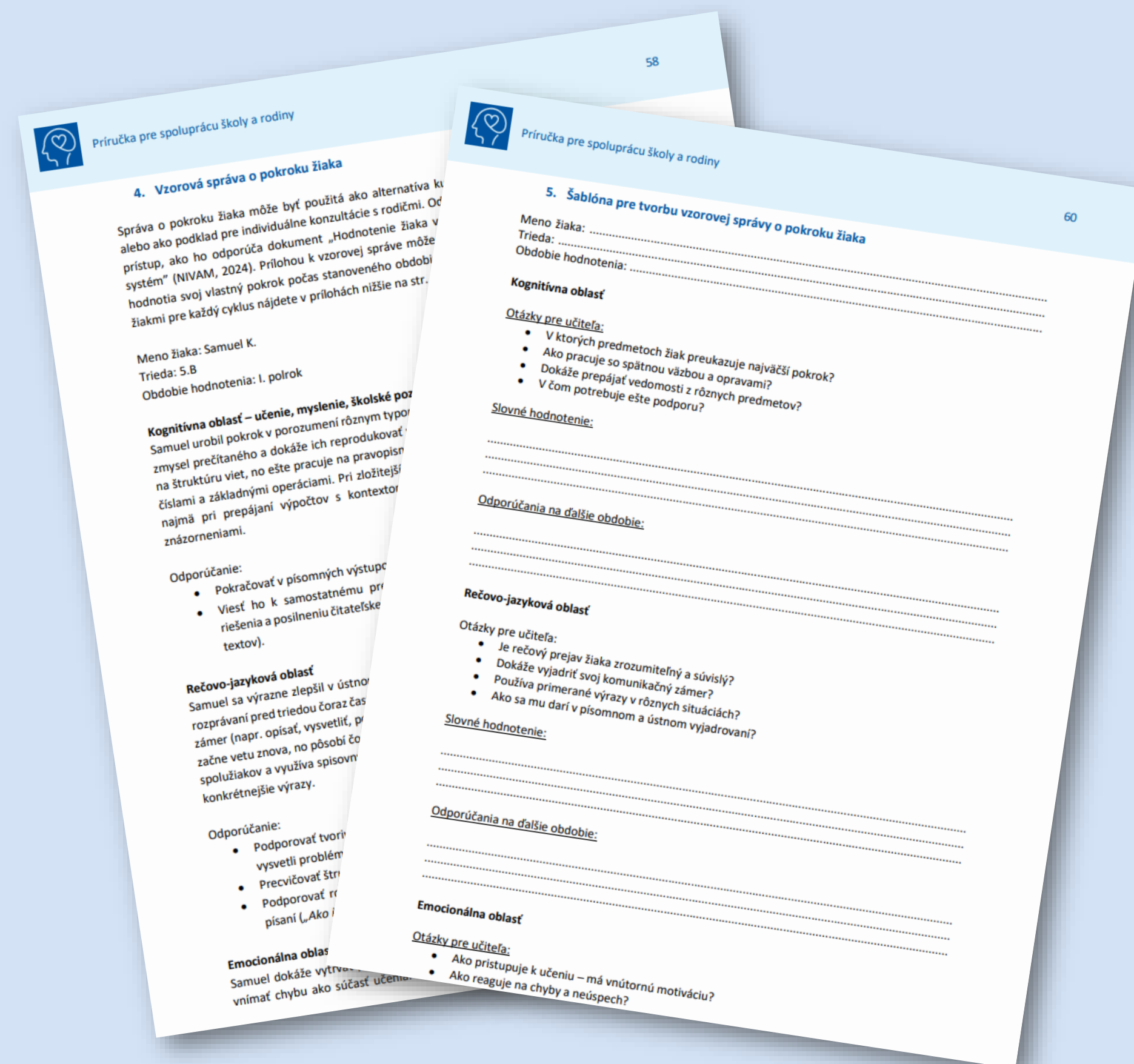
Určená pre:

1. Učiteľov a učiteľky: rady, ako komunikovať s rôznymi typmi rodičov, viesť stretnutia a budovať pocit komunity

2. Vedenie škôl: svojou podporou môže predísť eskalácii konfliktov a posilniť pozitívne podmienky pre pedagogický zbor.

Nájdete v nej:

- **Nastavovanie zdravých hraníc** v komunikácii (dostupnosť, reakcie na správy, zvládanie zahltenia)
- **Príprava na náročné rozhovory** a zvládanie stresu
- **Modelové situácie** a scenáre z praxe (individuálne stretnutia, konflikty v triede, podozrenie na týranie, komunitné stretnutia)
- **Budovanie dôvery a rešpektu** aj v napätých vzťahoch





Pribeh stretnutia

1. Úvod – budovanie spolupráce

- Učiteľ začal v láskavom a rešpektujúcom tóne:

„Ďakujem, že ste si našli čas. V poslednom čase som si všimol, že je Adam veľmi snaživý, často sa pýta, keď niečomu nerozumie. To je skvelý základ.“

Zároveň by som sa rád s Vami porozprával o tom, ako mu vieme čo najlepšie pomôcť, aby sa v škole cítil istejšie a učil sa bez strachu.“

2. Otvorenie citlivej témy

- Učiteľ spomenul Adamovo vyjadrenie:

„Počas ranného kruhu Adam poznamenal, že sa bojí domácich úloh, lebo doma pri nich niekedy dostane. Spomínam to preto, že mi záleží na tom, aby sa Adam cítil dobre a bez obáv. Strach môže deťom veľmi sťažiť učenie – aj keď sa snažia, mozog sa pod stresom akoby zablokuje.“

- Matka zareagovala defenzívne:

„To určite nepovedal! On si veci vymýšľa. Ja ho nebúcham. Len som raz zvýšila hlas, keď sa neučil.“

3. Zadanie hranice

- Učiteľ reagoval pokojne a s rešpektom:

„Rozumiem, že sa necítite dobre, keď Vám to hovorím. Cením si, že Vám záleží na tom, aby sa Adam dobre učil. Niekedy máme na deti veľké očakávania a chceme, aby boli úspešné. Ale je dôležité, aby sa pritom cítili bezpečne.“

Chcem zdôrazniť, že fyzické tresty, aj keď s dobrým úmyslom, nie sú v poriadku. Rozumiem, že ste mohli byť nahnevaná, ale ako škola máme povinnosť deti chrániť. A chcem Vám pomôcť nájsť spôsob, ako Adama podporiť inak.

Ak máte pocit, že niekedy je ťažké zostať pri učení v pokoji, možno by ste mohli skúsiť, aby sa s ním učil niekto iný – starší súrodenec, manžel, niekto z rodiny. Je úplne v poriadku, ak si človek povie, že potrebuje pomoc.“

- Učiteľ nechá mamu, aby sa k téme vyjadrila. Tá len ticho poznamená, že niekedy je s Adamom pri učení ťažko, stále od úloh odbieha. Učiteľ sa opýta, či sa môže s Adamom učiť niekto iný a mama prikývne. Viac nepovie.

4. Záver – dôraz a podpora

„Verím, že Vám na Adamovi záleží. Aj on Vás má rád a je to skvelý chlapec. Je veľmi citlivý a vnímavý. Potrebuje k sebe pokojného dospelého, zvlášť ak, ako hovoríte, sa doma nedokáže



Praktické rady pre konkrétne náročné situácie

Situácia	Ako môže učiteľ reagovať?	Kam sa môže obrátiť?
Rodič je agresívny alebo vyhrážajúci sa.	Zachovať pokoj, nastaviť jasnú hranicu, zabezpečiť prítomnosť tretej osoby.	Vedenie školy, školský podporný tím.
Rodič nekomunikuje/ignoruje výzvy.	Vyskúšať iný kanál (telefonát, školský informačný systém, napr. EduPage, email), dať na výber rôzne možnosti (termíny, online/offline komunikácia, návšteva doma)	Školský podporný tím
Podozrenie na násilie alebo zanedbávanie doma.	Podpora žiaka citlivým rozhovorom.	Školský podporný tím, vedenie, ktorý kontaktujú ÚPSVaR.
Podozrenie na šikanu medzi žiakmi.	Zapojenie rodičov cez rodičovské stretnutie, vedenie triednických hodín v spolupráci so školským podporným tímom alebo CPP.	Školský psychológ, CPP, Smernica č. 1/2025 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a v školských zariadeniach .
Emocionálne vyčerpanie učiteľa.	Spojenie sa s podpornou osobou, zameranie sa na dopĺňanie svojich zdrojov.	Školský podporný tím, supervízia.

Na koho sa obrátiť v náročných situáciách?

- Školský podporný tím.
- Centrum poradenstva a prevencie (CPP) v mieste okresu.
- Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny (SPODaSK): www.upsvr.gov.sk.
- Národné koordinačné stredisko pre riešenie problematiky násillia na deťoch (NKS) <https://nks.gov.sk/>.
- Národný inštitút vzdelávania a mládeže.
- Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie.



9. Plán hodiny - Prezentácia pracovného sveta prostredníctvom rodičov (pre distribúciu rodičom)

Cieľ hodiny: Predstaviť deťom, ako vyzerá bežný deň v mojom povolání, čo mám na svojej práci rád/rada a aké zručnosti k nej potrebujem.

Stručný priebeh:

1. Úvod – Kto som a čo robím (3–5 minút)

- Moje povolanie a kde pracujem.
- Ako dlho túto prácu robím.

2. Môj pracovný deň (5 minút)

- Ako vyzerá môj typický deň.
- Aké úlohy musím počas dňa zvládnuť.

3. Zručnosti a silné stránky (5 minút)

- Čo musím vedieť? (napr. komunikovať, byť presný, vydržať stres)
- Ktoré školské predmety sa mi zídu? (matematika, čítanie s porozumením, práca s počítačom...)

4. Zaujímavý moment alebo výzva (3 minúty)

- Niečo, čo sa mi podarilo, alebo s čím som mal/a ťažkosť a ako som to zvládol/a.

5. Ukážka (5 minút)

- Predmet z práce, video alebo fotka, ktorú môžem ukázať.

6. Otázky od detí (5–10 minút)

- Deti sa pýtajú – všetky otázky sú vítané.

Témy na diskusiu s deťmi počas hodiny:

- Čo vás na tejto práci najviac prekvapilo?
- Myslíte si, že by ste túto prácu chceli robiť?
- Ktoré zručnosti sa vám páčia a ktoré by ste sa chceli naučiť?
- V čom je táto práca užitočná pre iných ľudí?

Odporúčania:

- Je v poriadku, ak použijete jednoduchý jazyk. Dôležité je nadšenie a osobná skúsenosť.
- Nepripravujte si formálnu prezentáciu. Stačí, ak sa porozprávate ako s kamarátmi svojho dieťaťa.
- Deti ocenia, keď môžu niečo chytiť do ruky alebo vidieť naživo – ak máte možnosť, prineste niečo z práce.
- Ak je vám nepríjemné rozprávať pred triedou, môžeme nájsť spoločne iný formát (napr. mnou vedený rozhovor pred triedou).

Viac na: <https://www.minedu.sk/spolupraca-skoly-a-rodiny/>



PRIESTUPOK

Zákon chráni učiteľov

321/2025 Z. z. § 72 - Priestupky

Priestupkom s pokutou do 1 000 € je napríklad:

- hrubé znevažovanie či urážanie pedagóga,
- šírenie jeho osobných údajov s úmyslom uškodiť,
- šírenie nepravdivých informácií alebo narušovanie vyučovania (s možnosťou zákazu vstupu do školy až na 5 rokov).



Nástroje na podporu duševného zdravia

Všetko nájdete na jednom mieste: minedu.sk/dusevne-zdravie



Prevencia a riešenie šikanovania



Tvoríme bezpečné prostredie pre každého.



Šikanovanie je problém, ktorý sa môže objaviť na každej škole bez ohľadu na jej veľkosť, zameranie alebo prostredie. Kľúčom k eliminácii šikany je **systematická prevencia**, vytváranie **bezpečného a podporného prostredia** pre všetkých žiakov, v ktorom **sa neboja podozrenie na šikanu nahlásiť** a **okamžitá reakcia pri podozrení zo šikanovania**.

Prevencia a riešenie šikanovania



POSTUP PRE ŠKOLY

Prevencia a riešenie šikanovania

Jasný postup pre školy pri podozrení zo šikanovania v štyroch krokoch — prevencia, identifikácia, preverovanie podozrenia a riešenie a náprava.



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Postup školy pri podozrení zo šikanovania – s konkrétnymi aktérmi a ich úlohami

Keď sa v škole objaví šikanovanie, je kľúčové konať rýchlo, efektívne a koordinovane. Tento postup určuje jasné kroky a úlohy pre vedenie škôl, pedagogických a odborných zamestnancov, aby zabezpečili ochranu šikanovaného, vyriešili incident a zabezpečili bezpečné prostredie pre všetky deti či žiakov. Dodržiavanie tohto

postupu pomáha predchádzať opakovaniu šikanovania a posilňuje dôveru v školu ako v bezpečné miesto. Tento plagát je len krátkym sumárom Smernice 1/2025 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a v školských zariadeniach a je preto nevyhnutné sa oboznámiť s jej plným znením [na tomto odkaze](#).

1

Prevencia šikanovania

Škola aktívne predchádza šikanovaniu preventívnymi aktivitami a programami a spoluprácou s rodičmi, zariadeniami poradenstva a prevencie a ďalšími subjektami.

Všetci zamestnanci školy sú informovaní o postupoch pre prevenciu, preverovanie a riešenie šikanovania podľa platnej Smernice 1/2025, informovaní sú aj zákonní zástupcovia.

2

Identifikácia šikanovania

Šikanovanie môže mať rôzne podoby – môže byť priame aj nepriame; verbálne, fyzické, psychické a emocionálne alebo elektronické (t.j. kyberšikana).

Ak má zamestnanec školy vedomosť o šikanovaní z vlastného pozorovania, od dieťaťa, žiaka, študenta alebo rodiča – nahlási ho riaditeľovi školy.

3

Preverovanie podozrenia zo šikanovania

Riaditeľ školy alebo poverený zamestnanec bezodkladne:

1. Zostaví tím zodpovedný za preverovanie.
2. Zabezpečí okamžitú ochranu potenciálnemu šikanovanému.
3. Zabezpečí, aby nedošlo pri preverovaní ku konfrontácii potenciálneho šikanujúceho a potenciálneho šikanovaného.
4. Ak je to potrebné, privolá zdravotnú pomoc, zariadenie poradenstva a prevencie, políciu či orgán sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately.
5. Uchováva dôkazy, spíše a zaeviduje záznam o incidente a bezodkladne kontaktuje zákonných zástupcov o incidente.

4

Riešenie a náprava šikanovania

Riaditeľ školy alebo poverený zamestnanec:

Zabezpečí konkrétne opatrenia pre šikanovaného, šikanujúceho aj účastníkov šikanovania:

1. **Pre šikanovaného:** bezodkladné bezpečie, poskytnutie psychologickej podpory, podľa potreby systematickú podporu (napr. spolupráca so zariadením poradenstva a prevencie).
2. **Pre šikanujúceho:** podľa potreby individuálny rozhovor s odborníkom, návrh na intervenciu alebo uloženie opatrenia vo výchove.
3. **Pre účastníkov:** podľa potreby individuálnu podporu a/alebo skupinovú aktivitu vedúcu k schopnosti rozoznávať šikanovanie a budovať pozitívne postoje a hodnoty.

Viac na: <https://www.minedu.sk/prevencia-a-riesenie-sikanovania/>

Nástroje na podporu duševného zdravia

Všetko nájdete na jednom mieste: minedu.sk/dusevne-zdravie



Regulácia používania mobilných telefónov



Regulácia používania mobilných telefónov

1. – 3.
ročník

úplný zákaz používania
mobilných telefónov

4. – 9.
ročník

výnimka, ak to vyžaduje štátny
vzdelávací program alebo
rozhodnutím učiteľa/učiteľky

Výnimky z regulácie: Zákaz sa nevzťahuje na žiakov so zdravotným znevýhodnením používajúcich komunikačný prostriedok na účely súvisiace so zdravotným znevýhodnením.

Viac na: <https://www.minedu.sk/regulacia-mobilov-v-skolach/>



- **Zníženie rozptyľovania a lepšie výsledky** – mobily (najmä notifikácie) odvádzajú pozornosť žiakov; podľa OECD je rozptýlenie najnižšie pri úplnom zákaze a s rastúcim používaním mobilov klesajú výsledky napr. z matematiky.
- **Ochrana duševného zdravia a zníženie kyberšikanovania** – čas strávený online súvisí s emocionálnymi problémami, depresívnou náladou a sociálnou fóbiou; regulácia môže obmedziť kyberšikanovanie aspoň počas vyučovania.
- **Podpora socializácie** – menej mobilov znamená viac priestoru na osobný kontakt so spolužiakmi, čo pozitívne pôsobí na duševnú pohodu žiakov.

Odporúčania na zdravé používanie obrazovkových médií u detí a adolescentov

Dieťa potrebuje spoznávať skutočný 3-dimenzionálny svet pomocou zapájania všetkých svojich zmyslov. Vývin rozumových schopností je úzko prepojený so zmyslovo-pohybovou stimuláciou. Pre správny vývin hrubej a jemnej motoriky dieťa potrebuje dostatok pohybu a rozmanitých činností.

Pre zdravý vývin reči, komunikácie, vzťahu a porozumenia mimiky tváre uprednostnite v tomto veku komunikáciu „z očí do očí“, komentovanie vecí a činností, ktoré sa dejú s dieťaťom a okolo neho, čítanie, rozprávanie príbehov a spoločné hranie sa.

0-3 roky

Odporúčame zotrvať bez akéhokoľvek (aktívneho aj pasívneho) používania obrazoviek.
Výnimkou sú krátke video rozhovory s najbližšími príbuznými.

Odporúčame obmedziť na minimum používanie obrazovkových médií dospelými v prítomnosti detí.



Odporúčame, aby dieťa čo najmenej pozorovalo iných tráviť čas pred obrazovkou.

Nenechávajte zapnuté obrazovky (televízor, tablet, počítač a pod.), ak ich práve nepozierate, obraz a zvuk v pozadí vaše dieťa vyrušuje a rozptyľuje.

Dieťa potrebuje spoznať svoje silné stránky. Vďaka možnosti používať predstavivosť, napríklad cez hru s hračkami, vie lepšie vyjadrovať svoje potreby a rozvíja svoje myslenie. Dieťa potrebuje byť aktívne, tvoriť, rozvíjať grafomotoriku, mať možnosť klásť otázky a učiť sa spolupráci. Dieťa v tomto veku najviac získava zo zážitkov a skúseností v skutočnom svete s reálnymi ľuďmi.

3-6 rokov

Odporúčame pred obrazovkovými médiami tráviť maximálne 30 minút v jednom dni a nie každý deň.

Vyberajte pokojné, veku primerané obsahy bez násillia.
Nenechávajte dieťaťu ovládač od média.

Odporúčame vyhnúť sa videohram a hrám na herných konzolách.

Dieťa pred obrazovkou stráca pojem o čase. Nastavte si časovač, alarm, alebo limit, kedy je vhodné médium vypnúť.

Nenechávajte dieťa pred obrazovkou samé, buďte jeho sprievodcom, komentujte a rozprávajte sa o tom, čo sa na obrazovke deje.



Dieťa sa potrebuje naučiť pravidlá sociálnej hry a ďalej rozvíjať svoje komunikačné zručnosti a motorické schopnosti. Formuje sa vlastná identita. Sebaregulácia a kontrola správania sa zlepšuje, ale stále nie je dostatočne zrelá. V tomto období sa dieťa začína zoznamovať s prácou s obrazovkami v rámci plnenia si školských povinností.

6-9 rokov



Mimo školských povinností by dieťa nemalo tráviť pred obrazovkou viac ako 30 - 45 minút denne a nie každý deň, aby sa vyhol návyku.

Dieťa do 9 rokov by nemalo mať vlastnú hernú konzolu. Dieťa s vlastnou konzolou je ťažšie regulovať, tráviť hraním v priemere dvakrát viac času ako dieťa bez vlastnej konzoly.

Obrazovkové médiá by mali byť v spoločných priestoroch, nikdy nie v detskej izbe.

Rodič by mal mať prehľad o sledovanom obsahu, dodržiavať vekovú vhodnosť programu, sledovať a korigovať dodržiavanie dohodnutého času, ktoré dieťa trávi pred obrazovkovým médium.

Dieťa do 9 rokov by nemalo mať prístup na internet. Nemalo by mať vlastné smart obrazovky, tablety.

Odporúčania na zdravé používanie obrazovkových médií u detí a adolescentov

Dieťa v tomto veku potrebuje skúmať komplexnosť skutočného sveta. Dieťa sa učí ako sa učiť a pracovať s informáciami. Myslenie je konkrétne, preto zložitejšie situácie nevie vyhodnotiť z rôznych pohľadov. Zintenzívňte prípravu na samostatné používanie obrazovkových médií.



9-12 rokov

Je vhodné kontrolovať dodržiavanie obsahu vhodného pre daný vek a dodržiavanie dohodnutého času.

Počítače, tablety a digitálne hračky by nemali byť umiestnené v detskej izbe.

Dieťa by nemalo dostať vlastný smartfón skôr ako v 9. roku života, najlepšie až po 12. roku života. Skôr ako dieťaťu dáte mobil, dohodnite si spolu pravidlá jeho používania. Uistujte sa, že vaše dieťa dodržiava dohodnuté pravidlá. **Odporúčame obmedzenie v prístupe na internet.**

Neodporúčame dať dieťaťu hernú konzolu skôr ako od 9 rokov. Konzolu odkladajte do uzamykateľnej skrinky, mimo zraku dieťaťa, aby ste sa vyhli častejšiemu odmietaniu a prípadným konfliktom (zide z očí, zide z mysle).

Mimo školských povinností by dieťa nemalo tráviť pred obrazovkou viac ako 45 - 60 minút denne a nie každý deň, aby sa vyhlo návyku.

Dieťa by malo mať prístup na internet len pod dohľadom rodiča. Učte ho, ako sa chrániť a ako sa správať a komunikovať na internete.

12-16 rokov

Mimo školských povinností by adolescent nemal tráviť pred obrazovkou viac ako 1 - 2 hodiny denne a nie po 21:00.



Dieťa v tomto veku potrebuje menej pomoci od svojich rodičov, začína sa správať nezávisle. Pre toto obdobie je typické experimentovanie s novými vecami. Rozvíja sa kritické myslenie, ale limitom môže byť nedostatok praktických skúseností, digitálnej gramotnosti a digitálnej kompetencie. Naďalej vás potrebuje, zostaňte pre neho dostupnými.

V prípade nadmerného používania obrazovkových médií odporúčame vyhľadať odbornú pomoc.

Rodič by mal mať naďalej znalosť o tom, akým aktivitám a programom sa dieťa venuje na obrazovkových médiách.

Odporúčame pravidelne viesť dospelávajúceho k tomu, aby sa sám zamyslel nad časom, obsahom a vlastným používaním obrazoviek v kontexte s jeho životnými cieľmi. Povzbudzujte ho, aby sám pozoroval, čo robí množstvo času pred obrazovkovými médiami a sledovaný obsah s jeho koncentráciou, sociálnym správaním, kondíciou, jeho osobnosťou a školskými výsledkami.

Skôr ako pustíte dieťa samé na internet, tak sa s ním porozprávajte o súkromí, sociálnych sieťach, násilí, hazardných hrách a pornografii. Poskytnite dieťaťu sexuálnu výchovu skôr, ako ju získa z internetu.

Adolescent môže používať internet samostatne, ale rodič rozhoduje, na ako dlho. V prípade potreby je možné prechodne použiť nástroje rodičovskej kontroly pre určenie limitov a monitorovanie prístupu k obsahu a doby strávenej na internete.

Adolescent v tomto veku máva silnú potrebu vlastného priestoru a vlastnej identity, preto môže byť často k radám dospelých odmietavý. V skutočnosti bývajú jeho pocity často veľmi premenlivé a striedajú sa úzkosť a túžba, potreba vlastného priestoru a pozornosti rodiča.

16-18 rokov



Pravidlá stanovte v závislosti od vyspelosti vášho dieťaťa. Skúsenosti ukazujú, že mnohí adolescenti vo veku 16 – 18 rokov majú ešte veľký problém so sebakontrolou a reguláciou času a aktivít pred obrazovkami v zdravej miere. Orientačná doba môžu byť 2 hodiny denne, mimo školských aktivít.

V prípade nadmerného používania obrazovkových médií odporúčame vyhľadať odbornú pomoc.

Nástroje na podporu duševného zdravia

Všetko nájdete na jednom mieste: minedu.sk/dusevne-zdravie



AI a duševné zdravie

Prečo AI a duševné zdravie?

Umelá inteligencia je už súčasťou každodenného života detí – pri vyhľadávaní informácií, učení do školy, riešení osobných problémov, či svojho fyzického a duševného zdravia. Nestačí preto učiť len technické používanie AI, ale treba rozvíjať aj schopnosť rozumieť jej vplyvu na myslenie, emócie, rozhodovanie a vzťahy.



ZŠ ŠVP – od septembra 2026

AI gramotnosť je súčasťou Štátneho vzdelávacieho programu pre základné školy.



SŠ ŠVP – predpoklad rok 2027

Pripravuje sa rozšírenie štátneho vzdelávacieho programu pre stredné školy.



Cieľom je pripraviť deti na svet, v ktorom budú technológie prirodzenou súčasťou života, ale zároveň posilniť ich schopnosť zostať samostatnými, odolnými a kriticky myslieť.

Ako rozvíjať AI gramotnosť a sociálnu a emocionálnu gramotnosť?

METODIKA

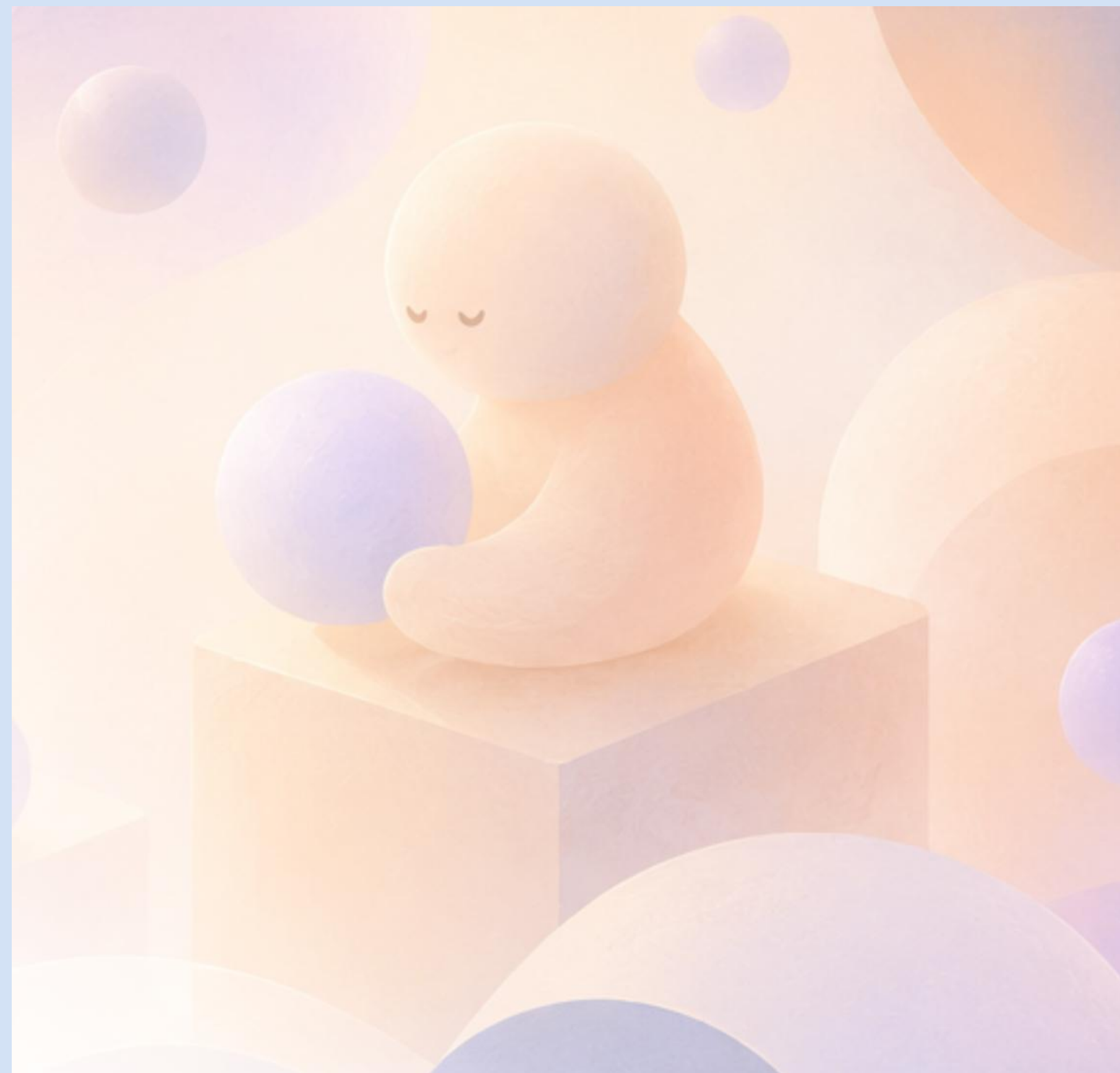
Pre mladších žiakov

AI je súčasťou detského sveta už od raného veku. Metodiky AI a duševné zdravie pomáhajú učiteľom a učiteľkám **otvárať tému umelej inteligencie bezpečne a primerane veku**.

Deti vedú k tomu, aby dôverovali aj svojmu telu, zmyslom, emóciám a skúsenosti, nie iba odpovediam a obrazom z digitálneho prostredia.

Aktivity sú určené pre žiakov od **6 do 10 rokov** a stavajú na hre, pohybe, rozhovore a vedení dospelého.

S AI v nich pracuje učiteľ alebo učiteľka, nie žiaci samostatne. Technológia slúži len ako podnet na spoločné premýšľanie.



Ako rozvíjať AI gramotnosť a sociálnu a emocionálnu gramotnosť?

METODIKA

Pre starších žiakov

Zohľadňujú vývinové potreby vekovej skupiny **11–15 rokov**. Toto obdobie je charakteristické **hľadaním identity**, citlivosťou na **prijatie a odmietnutie**, potrebou **uznania** a rozvíjajúcou sa schopnosťou **abstraktne myslieť**.

Kľúčové posolstvá metodík sú:

- dôverovať vlastným pocitom a skúsenostiam,
- rozlišovať medzi skutočným zážitkom a digitálnym opisom,
- rozvíjať vlastný úsudok,
- budovať zdravé vzťahy,
- vedieť požiadať o pomoc človeka.

Aktivity otvárajú otázky ako:

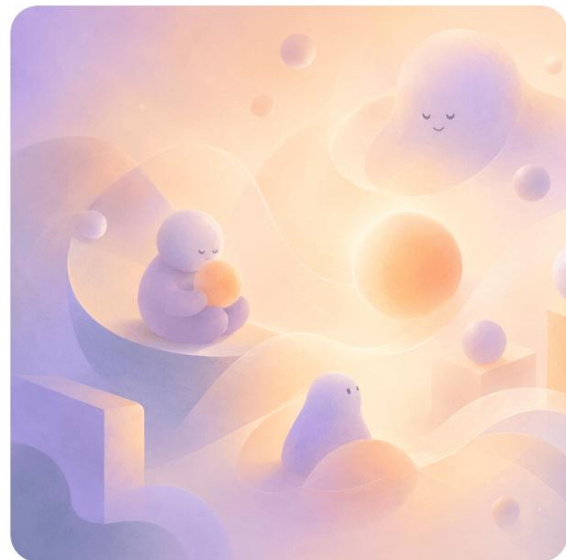
- Môže AI ovplyvňovať moje rozhodnutia?
- Môžem dôverovať všetkému, čo mi AI odpovie?
- Aký je rozdiel medzi podporou od človeka a odpoveďou od AI?
- Ako ovplyvňujú technológie moje vzťahy?



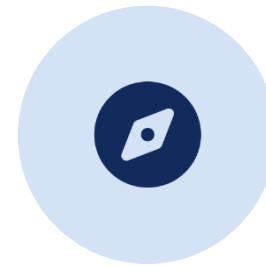
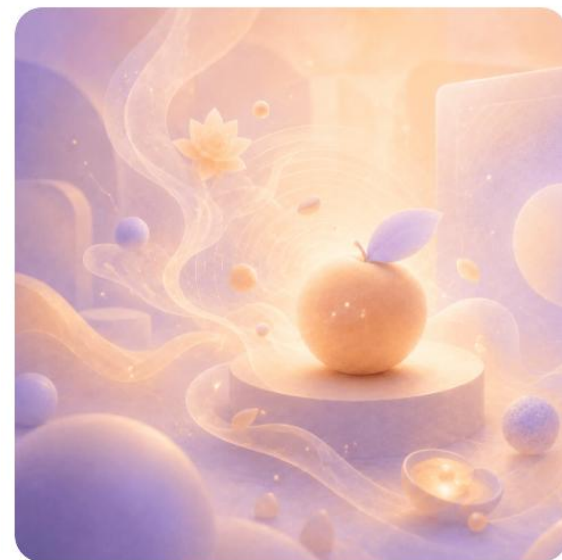
5 oblastí, na ktorých sú metodiky postavené



**Rozpoznávanie a
zvládanie emócií**



Sebauvedomenie



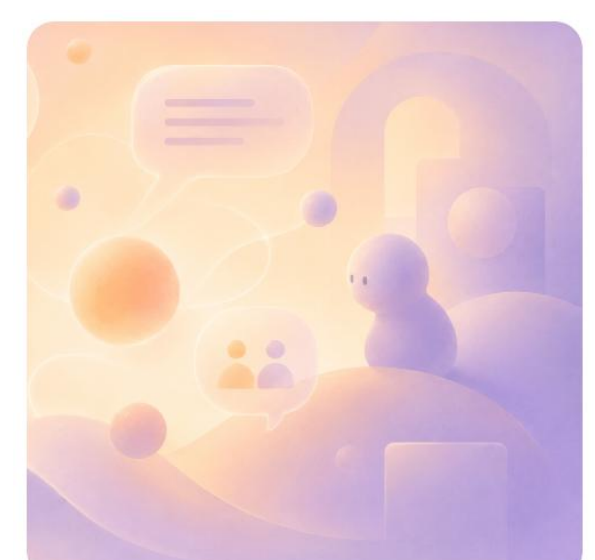
**Sebadôvera v
rozhodovaní a
komunikácii**



Flexibilné myslenie



**Kvalita vzťahov a
prepojení**



Základná myšlienka metodík

Cieľom metodík je rozvíjať:

- ✓ mentálnu odolnosť
- ✓ kritické myslenie
- ✓ schopnosť rozpoznávať a zvládať emócie
- ✓ zdravé rozhodovanie
- ✓ kvalitné medziľudské vzťahy



Metodiky vychádzajú z presvedčenia, že AI môže byť užitočný nástroj, ale nemá nahrádzať vlastné premýšľanie, osobnú skúsenosť ani ľudské vzťahy.

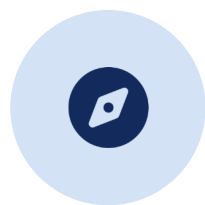
NAJVÄČŠIE RIZIKO NIE JE AI SAMOTNÁ

Hlavné posolstvo pre učiteľov



Rizikom je nekritické prijímanie odpovedí, strata dôvery vo vlastné uvažovanie alebo nahrádzanie skutočných vzťahov digitálnou interakciou.

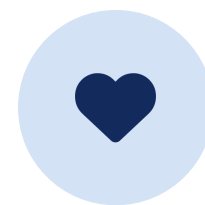
Úlohou školy preto je:



Pestovať kritické myslenie



Posilňovať sebadôveru žiakov



Rozvíjať emocionálnu gramotnosť



Vytvárať bezpečné vzťahové prostredie

Nástroje na podporu duševného zdravia

Všetko nájdete na jednom mieste: minedu.sk/dusevne-zdravie



Digitálny well-being



VEDOME, ZMYSLUPLNE, V ROVNOVÁHE

Čo je digitálny well-being

Digitálny well-being predstavuje schopnosť **efektívne a zdravo využívať digitálne nástroje** tak, aby podporovali duševné a fyzické zdravie, sociálne vzťahy a celkovú kvalitu života. Zahŕňa **vyvážený prístup k technológiám**, ktorý umožňuje predchádzať negatívnym dôsledkom nadmerného digitálneho zaťaženia.

METODIKA

Prečo je dôležité venovať sa digitálnemu well-beingu?

Neprimerané alebo nekontrolované používanie digitálnych technológií môže viesť k:

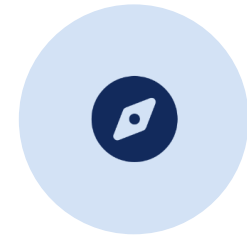
- psychickej únave,
- zhoršenej koncentrácii,
- stresu,
- či narušeniu sociálnych interakcií.

Naopak, **uvedomelé a zodpovedné** digitálne návyky prispievajú k rozvoju:

- kritického myslenia,
- emocionálnej pohody,
- a efektívneho vzdelávacieho prostredia.



4 piliere digitálneho well-beingu



Strategické a systémové opatrenia školy

Pravidlá a postupy na úrovni celej školy.



Podpora zamestnancov školy

Vzdelávanie a zdroje pre pedagógov a odborných zamestnancov.



Podpora žiakov

Rozvoj zdravých digitálnych návykov priamo u žiakov.



Spolupráca s rodičmi a komunitou

Zapojenie rodiny do budovania digitálnej rovnováhy.

Praktické materiály pre školy



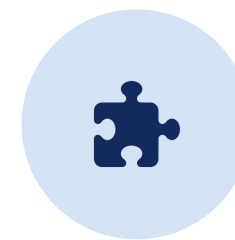
Piliere digitálneho well-beingu

Metodický plagát, ktorý pomáha školám plánovať a vyhodnocovať opatrenia.



Digitálna rovnováha

Skladačka s jednoduchými odporúčaniami do každodennej praxe – pre učiteľov aj žiakov.



Rebríky rovnováhy

Vzdelávacia hra pre 2. stupeň ZŠ a SŠ na rozvoj zdravých digitálnych návykov.



Výzvy digitálnej rovnováhy

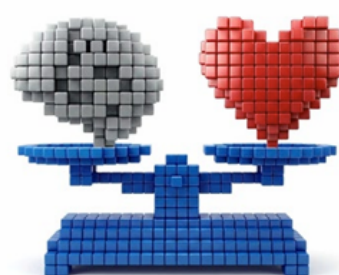
Séria malých krokov v oblasti oddychu, komunikácie, pozornosti a vyváženosti online/offline sveta.



Vedeli ste, že:

- **93 %** 10-ročných detí má prístup na internet a **70 %** už vlastní smartfón?
- **65 % dievčat** a **55 % chlapcov** trávi na sociálnych sieťach **3+ hodiny denne?**
- **16 %** detí zažilo kyberšikanu?

Digitálny well-being nie je o zákaze technológií, ale o ich vedomom a vyváženom používaní.



8 tipov: Ako viesť žiakov k online a offline rovnováhe?

1. Vnímajte žiaka ako celok

Zaujímajte sa o jeho fungovanie doma aj v škole, vrátane digitálnych návykov mimo vyučovania.

2. Vytvárajte vyvážené vyučovacie prostredie

Kombinujte technológie s tradičnými metódami. Zaraďujte krátke „digitálne pauzy“, podporujte osobnú komunikáciu v triede.

3. Vzdelávajte sa a predchádzajte rizikám

Všímajte si signály preťaženia (únava, podráždenosť, izolácia). Spolupracujte s odborníkmi školy a vzdelávajte seba aj rodičov v oblasti bezpečnosti, súkromia a prevencie závislostí.

4. Spolupracujte s rodičmi

Zdieľajte informácie o tom, koľko času trávi dieťa s technológiami doma aj v škole. Rodičia často nevidia riziká online priestoru.

5. Podporujte kritické myslenie a digitálne návyky

Učte žiakov overovať informácie a rozpoznávať manipuláciu. Diskutujte o dezinformáciách, etike a súkromí online.

6. Podporujte na škole prevenciu

Buďte pre žiakov vzorom a zapájajte ich do preventívnych aktivít. Overené preventívne programy nájdete na: www.minedu.sk/portal-prevencie

7. Dbajte aj na vlastný digitálny well-being

Nastavte si hranice medzi prácou a voľnom, doprajte si offline čas, pravidelné prestávky od obrazoviek a reflektujte vlastné digitálne návyky.

8. Rozvíjajte svoje digitálne kompetencie

Vzdelávajte sa v oblasti digitálnej bezpečnosti, rozpoznávania dezinformácií a digitálneho well-beingu.

Piliere digitálneho well-beingu v škole



Prvý pilier: opatrenia strategicko-koncepčného charakteru

- 1 Formulovanie spoločnej vízie**
 - príklad: škola definuje, kedy technológie podporujú učenie a kedy ich používanie predstavuje záťaž
- 2 Zakotvenie v školských dokumentoch**
 - príklad: doplnenie formuliek o primeranom používaní digitálnych technológií
- 3 Určenie zodpovednej osoby alebo tímu**
 - príklad: určená osoba/tím zbiera podnety a navrhuje úpravy v rámci digitálneho well-beingu
- 4 Pravidelné mapovanie potrieb**
 - príklad: anonymizovaný dotazník o využívaní digitálnych technológií a ich záťaži.
- 5 Prieběžné vyhodnocovanie opatrení**
 - príklad: Vedenie alebo koordinátor overujú u učiteľov a žiakov, či opatrenie funguje
- 6 Zjednotenie školských digitálnych nástrojov**
 - príklad: škola stanoví jednotnú platformu na zadávanie úloh (napr. EduPage) a jeden oficiálny komunikačný kanál
- 7 Nastavenie jasných pravidiel používania technológií v škole**
 - príklad: Pravidlá obsahujú zásady digitálnej hygieny alebo rešpektovanie času odpočinku



Druhý pilier: podpora zamestnancov školy

- 1 Spoločné porozumenie digitálneho well-beingu**
 - príklad: krátke interné školenie o preťažení, hraniciach a práci s digitálnymi nástrojmi
- 2 Nastavenie komunikácie a dostupnosti**
 - príklad: vedenie školy sa dohodne so zamestnancami na základných pravidlách komunikácie (napr. kanály, časová dostupnosť)
- 3 Riadenie digitálnej záťaže a procesov**
 - príklad: zjednotenie systémov, obmedzenie duplicitných úloh
- 4 Prístup k priebežnému vzdelávaniu**
 - príklad: praktické workshopy (napr. na tému pozornosti, umelej inteligencie, digitálnych návykov)
- 5 Zdieľanie dobrej praxe**
 - príklad: krátke vstupy učiteľov na poradách s konkrétnymi riešeniami z praxe



Naskenujte QR kód a navštívte web digitálneho well-beingu



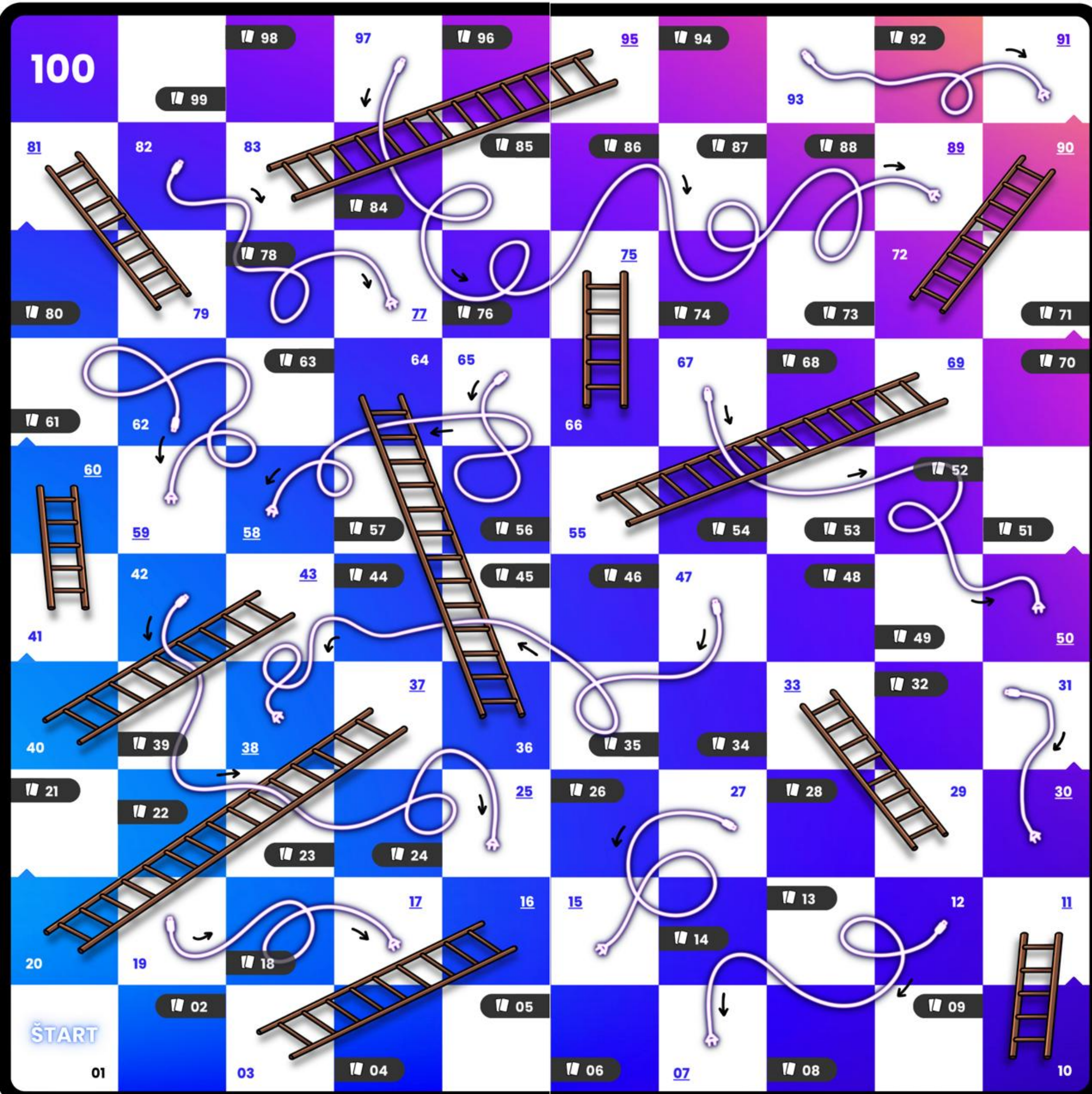
Tretí pilier: podpora žiakov

- 1 Pravidelné vzdelávanie o digitálnom well-beingu**
 - príklad: 15-20 minútové venovanie sa téme digitálneho režimu dňa alebo bezpečnosti na internete
- 2 Práca s pozornosťou a regulácia času online**
 - príklad: práca v časových blokoch, pravidlá krátkej prestávky, sebareflexia
- 3 Prevencia rizík a bezpečné správanie**
 - príklad: modelové situácie (napr. hate na internete, ochrana súkromia)
- 4 Zmysluplné a primerané používanie technológií**
 - príklad: digitálne nástroje vo výučbe (online testy, audiovizuálne materiály)
- 5 Vyváženie online a offline aktivít**
 - príklad: pohyb vonku, práca bez obrazoviek
- 6 Podpora digitálnej hygieny v pravidlách školy**
 - príklad: odporúčania k prestávkam bez obrazoviek
- 7 Rovný a bezpečný prístup k technológiám**
 - príklad: zapožičanie zariadení pre žiakov alebo mať prístup k technike v škole



Štvrtý pilier: komunikácia s rodičmi a komunitou

- 1 Informovanie rodičov o prístupe školy**
 - príklad: prehľad pravidiel a prístupu napr. na rodičovských združeniach alebo webe školy
- 2 Jasné nastavenie digitálnej komunikácie s rodičmi**
 - príklad: určenie si pravidiel toho, čo sa rieši online a čo osobne
- 3 Zapojenie rodičov do digitálnych návykov**
 - príklad: spoločná aktivita alebo diskusia o používaní technológií v domácom prostredí
- 4 Praktická podpora a materiály pre rodičov**
 - príklad: krátky newsletter s tipmi, ako nastaviť režim stráveného času pred obrazovkami
- 5 Spolupráca s odborníkmi a komunitou**
 - príklad: prednáška alebo workshop s odborníkom v téme digitálnych nástrojov a well-beingu
- 6 Informovanosť rodičov o pravidlách používania technológií**
 - príklad: zhrnutie pravidiel s vysvetlením ich zmyslu pre žiakov



Rebríky rovnováhy

a | b | c | d

Niekedy je ťažké prestať scrollovať a odložiť mobil, hoci nás to už vlastne ani nebaví. Môže za to látka dopamín. Ten totiž...

- a Spôsobuje únavu a my už nemáme energiu na nič iné
- b Drží náš mozog v očakávaní, že ešte narazíme na niečo zábavné alebo inak zaujímavé
- c Vyvoláva pocit strachu z reálneho sveta a z budúcnosti
- d Pomáha mozgu zrelaxovať - telo si ďalej pýta oddych, aj keď nás už nebaví online obsah



Zrkadlo

Máš na nejakej sociálnej sieti viacero účtov? V čom sa tieto účty od seba líšia? Sú verejné alebo súkromné?

Pravda | Lož

Ľudia o sebe na internete zverejňujú skôr pozitívne informácie. Preto v nás môže nadmerné množstvo času stráveného na sociálnych sieťach vzbudzovať nespokojnosť s vlastným životom a zhoršovať náladu.

Pravda



Nástroje na podporu duševného zdravia

Všetko nájdete na jednom mieste: minedu.sk/dusevne-zdravie



Týždeň duševného zdravia



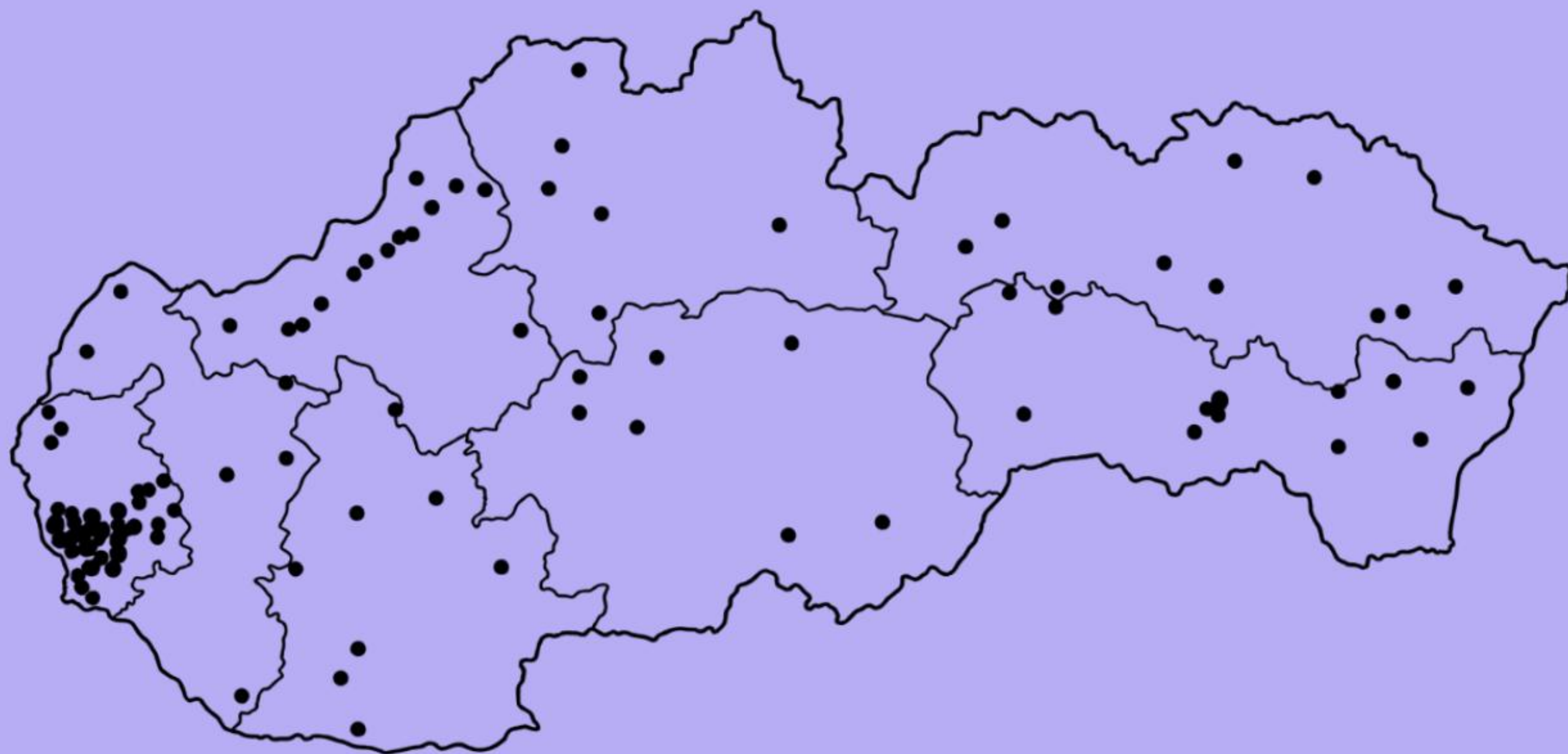
ĎAKUJEME

ZA KREATÍVNE ZAPOJENIE

DO TÝŽDŇA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

TÝŽDEŇ DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

Bolo Vás vyše 129 škôl



VZUŽÍVAJTE NAĎALEJ MATERIÁLY Z TÝŽDŇA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

Aktivity v rámci vyučovania

Aktivity pre prvý stupeň ZŠ

Aktivity sú z adaptačného programu **Spolu rastieme**, ktorý je bezplatne dostupný na digitálnom portáli **ePoradenstvo**.

Reťazová reakcia

	Dĺžka trvania	• 10 minút
	Cieľ	• Podporiť vnímanie podobností a jedinečnosti medzi spolužiakmi. • Posilniť triednu súdržnosť a pozitívnu atmosféru.
	Pomôcky	• Aktivita si nevyžaduje pomôcky.
	Postup	1. Žiaci sa ľubovoľne rozmiestnia po triede. 2. Lektor vyberie jedného žiaka, ktorý začne hru. Žiak si má všímať ostatných a zavolať k sebe niekoho, kto sa mu niečím podobá (napr. má okuliare, rovnakú farbu trička, podobný účes, rovnaké papuče a pod.). Keď k nemu spolužiak, ktorý ma niečo podobné príde, chytia sa za ruky. 3. Tento žiak vyberie niekoho ďalšieho, s kým má niečo spoločné. Zavolá ho k sebe a krátko vysvetlí, čo ich spája a chytia sa. 4. Aktivita pokračuje, kým všetci žiaci nevytvoria jeden veľký kruh, každý nový člen kruhu príberá ďalšieho na základe spoločného znaku. 5. Keď stoja všetci v kruhu, lektor upriami pozornosť na to, že všetci majú niečo spoločné, a teda aj ako trieda tvoria jeden tím.
	Reflexia aktivity	<i>Lektor sa môže opýtať žiakov:</i> „Čo sa Vám na tejto hre páčilo?“ „Prekvapilo Vás, že s každým môžete mať aj niečo spoločné?“
	Poznámky a odporúčania	• V prípade potreby môže lektor nerozhodným žiakom pomôcť s výberom podobností. • Aktivitu možno zopakovať s iným kritériom (napr. podľa záujmov alebo obľúbeného jedla), čím sa prehĺbi poznávanie medzi žiakmi. • Triedny učiteľ môže túto aktivitu využiť počas vyučovania, napríklad v situáciách, keď potrebuje spojiť žiakov a ukázať im, že majú aj niečo spoločné, aby sa nezameriavali na to, čo ich rozdeľuje, ale čo ich spája.



TRIEDNA POŠTA

NÁVOD NA ORGANIZÁCIU
AKTIVITY V ŠKOLE

O aktivite

Triedna pošta je jednoduchá triednická aktivita, ktorá vytvára priestor pre vzájomné vyjadrenie láskavosti, uznania a pozitívnych odkazov medzi spolužiakmi. Podporuje pozitívnu atmosféru v triede, posilňuje vzájomné vzťahy a buduje kultúru rešpektu, čo prispieva k lepšej duševnej pohode žiakov a žiačok.

Upozornenie

Aktivitu odporúčame realizovať len vtedy, ak je v triede zabezpečené psychologicky bezpečné prostredie. V prípade napätej atmosféry alebo pretrvávajúcich konfliktov realizáciu aktivity neodporúčame, aby nevznikal anonymný priestor pre šikanu.

Dva formáty aktivity: vyberte si formát, ktorý najlepšie zodpovedá vašej triede.

Formát A: Spoločná schránka

V triede je umiestnená jedna spoločná krabička (poštová schránka), do ktorej žiaci vhadzujú anonymné alebo podpísané odkazy spolužiakom počas celého týždňa.

Formát B: Osobné obálky

Na stene sú zavesené obálky s menom každého dieťaťa. Žiaci si navzájom vkladajú a nachádzajú odkazy celý týždeň priamo vo svojich obálkach.



Postup krok za krokom:

1

Pripravte schránku alebo obálky

Formát A: Vyroberte schránku (napr. krabica od topánok) s otvorom na vkladanie odkazov. Dbajte na to, aby sa krabica nedala ľahko otvoriť. Umiestnite ju na viditeľné miesto v triede. Pri nej nechajte papiere a pero.

Formát B Každému žiakovi pripravte obálku s jeho menom a vyveste ich na stenu triedy.



PONDELOK

ZAČIATOK NIEČOHO NOVÉHO

Energia dňa:



Ťažko



Ujde



Dobre



Super



Skvele



Niečo, čo sa mi dnes podarilo:



Nieko, kto mi dnes pomohol:



Čo ma dnes potešilo:

Moja hviezdička dňa

Jedna vec, za ktorú som dnes vďačný/á.

Celoškolské aktivity



Týždeň duševného zdravia: Celoškolské aktivity na celý deň

Aktivita: DobroSwap – pre dušu aj pre druhých

Vo vami vybraný deň môžete ako škola zorganizovať aktivitu zameranú na komunitu, spolupatričnosť a aktívne zapojenie žiakov a žiačok (napr., ideálne ako tematický deň vo štvrtok 7. mája 2026). Tu je niekoľko alternatív:

1



Predaj koláčov a ručne vyrobených vecí v susedstve:

Žiaci s rodičmi upečú koláče alebo iné dobroty a predávajú ich na ulici pred školou alebo v rámci ich susedstva. Alternatívou môže byť, že žiaci vyrobia drobné predmety v škole napr. na hodinách výtvarnej výchovy, v školskom klube a i., alebo spolu so zamestnancami školy upečú koláčky v školskej kuchyni. Výťažok môže ísť na rôzne účely, ako na zlepšenie školského prostredia alebo na miestnu charitu či útulok.

2



Swap (výmena) oblečenia:

Každý žiak prinesie minimálne 1 kus čistého a nositeľného oblečenia. Počas akcie si žiaci oblečenie navzájom vymieňajú (swap).

Zvyšné neprevzaté kusy odporúčame odovzdať charite, centráam pre deti a rodiny alebo iným rodinám v núdzi.

3



Swap (výmena) kníh a hier:

Žiaci prinesú do školy knihy alebo spoločenské hry, ktoré už nepotrebnú.

Každý si môže odnieť to, čo ho zaujme. Zvyšok poputuje do školskej knižnice alebo do centier pre deti a rodiny.

Táto aktivita učí žiakov a žiačky, že aj malé skutky láskavosti môžu mať zmysel a že starostlivosť o vlastnú duševnú pohodu zahŕňa aj vzťahy, spoluprácu, budovanie komunity a možnosť aktívne prispieť k dobru druhých.

Táto aktivita pomáha:

- podporiť spoluprácu a zodpovednosť žiakov a žiačok,
- posilniť školskú komunitu a pocit spolupatričnosti,
- rozvíjať empatiu, láskavosť a chuť pomáhať,
- dať žiakom možnosť spolurozhodovať o ďalšom využití financií a predmetov.



Týždeň duševného zdravia: Celoškolské aktivity na celý deň



Aktivita: Filmový deň/večer

Ide o spoločné premietanie vybraného filmu (alebo časti filmu) v škole, ktorý tematicky súvisí s emóciami, medziludskými vzťahmi, zvládaním stresu, prijatím seba či inakosti. Film umožňuje bezpečne sa stotožniť s postavami a pomenovať emócie, ktoré by inak ostali nevýjadrené. Po premietaní odporúčame doplniť film diskusiou v rámci jednotlivých tried. Diskusia by mala trvať aspoň jednu vyučovaciu hodinu, aby každý žiak mal priestor vyjadriť svoju reflexiu. Taktiež odporúčame, aby si film mohli žiaci vybrať napríklad hlasovaním.

Táto aktivita pomáha:

- otvoriť tému duševného zdravia zrozumiteľnou a pre deti/žiacov atraktívnou formou,
- podporiť schopnosť hovoriť o pocitoch a vlastnom prežívaní,
- rozvíjať empatiu a porozumenie.



V hlave 1 a 2



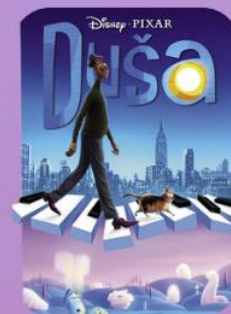
Zootropolis 1 a 2



Encanto



Coco



Duša



Červenám sa



Obyčajná tvár



Nedotknuteľní



Týždeň duševného zdravia: Celoškolské aktivity na celý deň

Aktivita: Deň príjemného pohybu

Vytvorte si celodenné alebo poldenné školské podujatie zamerané na pohybové a tímové aktivity alebo hry.

Nemá ísť o súťaž v klasičnom ponímaní, ale o rôznorodé stanovištia a aktivity (športové, hravé aj relaxačné), do ktorých sa môžu zapojiť všetci žiaci a žiačky bez ohľadu na fyzickú zdatnosť.

Program môže obsahovať tímové hry, nenáročné pohybové výzvy, prechádzku, spoločný strečing, tanec či úlohy na spoluprácu.

Aktivita pomáha:

podporiť radosť
z pohybu
bez tlaku na výkon



posilniť
spoluprácu a vzťahy
medzi žiakmi



zapojiť aj žiakov, ktorí
sa bežne do športových
udalostí nezapájajú



ponúknuť pohyb
ako prirodzený spôsob
starostlivosti o seba



Pohyb prirodzene znižuje stres a zlepšuje náladu. Ak je športový deň nastavený nekompetitívne a inkluzívne, pomáha budovať sebadôveru, pocit úspechu a spolupatričnosti. Spoločné aktivity podporujú sociálne vzťahy a učia, že pohyb môže byť zdrojom radosti, nie porovnávania sa či tlaku na výkon.

VZUŽÍVAJTE NAĎALEJ MATERIÁLY Z TÝŽDŇA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

Pre duševnú pohodu učiteľov

- Stena zdieľania
- Učiteľské raňajky
- Minúta vedomého dychu
- Kruhy duševného zdravia PZ a OZ



**Týždeň duševného zdravia:
Pre duševnú pohodu učiteľov**

**Aktivita:
Minúta vedomého dychu**



Viac na: <https://www.minedu.sk/tyzden-dusevneho-zdravia-na-skolach/>



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

KRUHY DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

PRE PEDAGOGICKÝCH
A ODBORNÝCH ZAMESTNANCOV

Kruhy duševného zdravia predstavujú krátke skupinové stretnutia, ktoré kolegom poskytujú priestor na zdieľanie pocitov a vzájomné vypočutie sa. Pomáhajú im spoločne sa pozitívne naladiť na nadchádzajúci deň.

Úvod: Ako pracovať s týmto materiálom

Tento materiál ponúka päť štruktúrovaných aktivít pre ranné kruhy školského zboru počas „Týždňa duševného zdravia“ na školách. Každá aktivita je navrhnutá tak, aby bola realizovateľná za 15 – 20 minút, nevyžadovala žiadne špeciálne pomôcky a dala sa uskutočniť aj v priestore zborovne.

Kruhy duševného zdravia fungujú na rovnakom princípe ako pre žiakov. Je to priestor na zdieľanie, prepojenie a vzájomnú podporu. Nie sú to porady ani pracovné stretnutia, je to neformálny priestor na posilnenie kolegiálnych vzťahov.

Základné zásady pre facilitátora/ku

- Hovorí len jeden človek – ostatní počúvajú bez prerušenia
- Právo nehovoriť – nikto nie je nútený zdieľať
- Nekomentujem – neposkytujeme rady, nehodnotíme
- Hovorím o sebe – vyjadrenia v prvej osobe („Ja cítim...“, „Pre mňa je...“)
- Dôvernosc – čo sa zdieľa v kruhu, zostáva v kruhu
- Facilitátor/ka sa tiež zapája – je súčasťou skupiny, nielen moderátorom

Štruktúra každého kruhu



Úvodný rituál = Spoločná úvod, ktorý naladí skupinu na tému (2-3 min.)

Hlavná aktivita = Jadro kruhu: zdieľanie, reflexia alebo krátke cvičenie (10-12 min.)

Záverečná reflexia = Uzavretie a ukotvenie zážitku (3-5 min.)

Poznámka pre facilitátora/ku

Pred každým kruhom si doprajte aspoň jeden vedomý nádych a výdych. Pomôže vám to naladiť sa a vstúpiť do stretnutia s otvorenosťou. Ak sa sami necítite dobre, je v poriadku kruh presunúť na iný deň alebo požiadať kolegu/kolegyňu o zastupovanie.

ČASŤ 4

Duševné zdravie v systéme

Národné projekty a vzdelávanie v oblasti duševného zdravia

Národný projekt Dáta (o duševnom zdraví)



VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



ZBER DÁT O DUŠEVNOM ZDRAVÍ

Najväčší zber dát na Slovensku

- Zber dát prebiehal od 09/2025 do 06/2026.
- Budeme mať prehľad o duševnom zdraví od MŠ až po VŠ
- Na základe týchto dát sa budú tvoriť ďalšie politiky v oblasti duševného zdravia



VÝSTUPY

Národná správa a inovačné vzdelávanie

Výstupy projektu smerujú priamo do praxe – v rámci hlavnej výskumnej a národnej správy či **inovačného vzdelávania** do konca roku 2027.

Národný projekt: Duševné zdravie a prevencia



VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



ZÁKLADNÉ INFO

Posun od reakcie k prevencii

Prináša nástroje pre prax, vzdelávanie pedagogických a odborných zamestnancov a systémovú podporu prevencie v školách.

Vyškolení v ZPP naprieč Slovenskom → Vyškolení učitelia → Prevencia v triedach → vplyv na tisíce žiakov



DIGITÁLNY SYSTÉM

Portál e-poradenstvo a diagnostika

Portál ponúka viac ako **320 nástrojov** (programy, metodiky, videá, testy) vrátane modulu Prevencie.

Súčasťou projektu sú aj 4 štandardizované diagnostické nástroje pre prácu odborných zamestnancov.

Inovačné vzdelávanie: duševná imunita PZ a OZ



- Orientovať sa v kľúčových konceptoch a pojmoch súvisiacich s **duševným zdravím**, syndrómom **vyhorenia**, **stresormi** v pracovnom živote a **možnosťami podpory** duševného zdravia
- Identifikovať **úroveň rizika** syndrómu vyhorenia a stresory v pracovnom živote
- **Poznať a uplatniť relevantné postupy** sebapoznávania a (seba)reflexie
- Vybrať a uplatniť **vhodné postupy podpory vlastného duševného zdravia a duševnej imunity** v kontexte ďalšieho profesijného rozvoja



Rozsah

50 hodín: 30 h prezenčne, 20 h dištančne



Cieľová skupina

Pedagogickí a odborní zamestnanci a školské podporné tímy



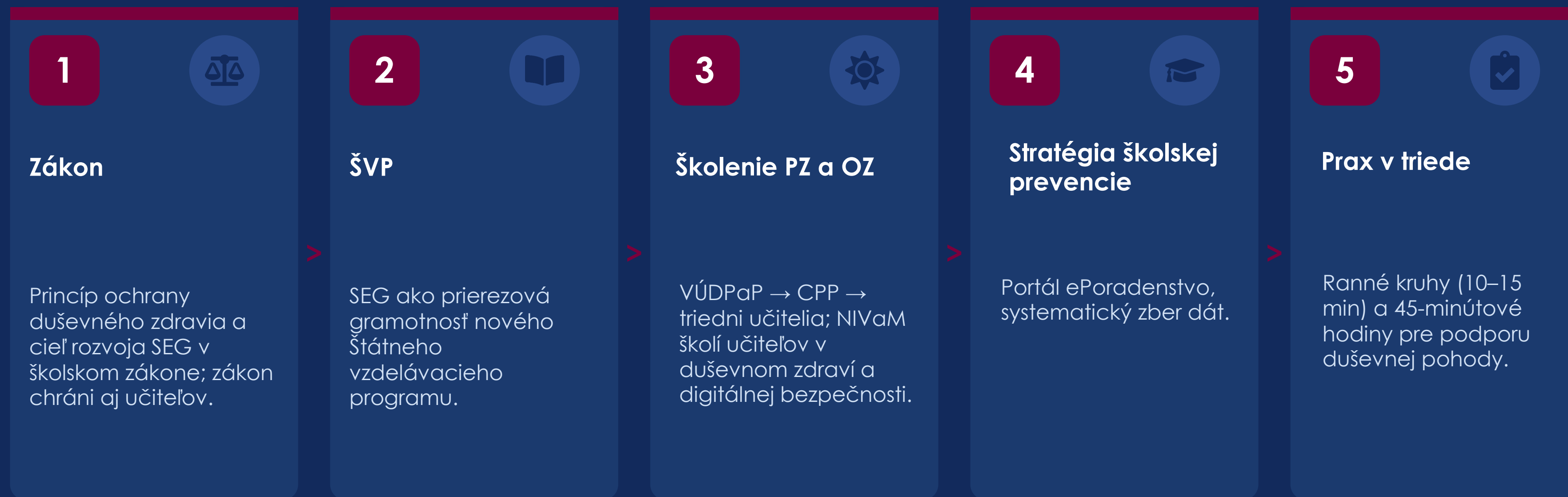
Hlavné ciele

Identifikácia rizík vyhorenia a praktické stratégie podpory

Hlavný cieľ: Prehĺbiť, rozšíriť a inovovať profesijné kompetencie sebareflexie a sebarozvoja s dôrazom na udržiavanie duševného zdravia a podpory duševnej imunity

Viac na: <https://edu.nivam.sk/sk/edu/program/1235?tab=1>

Od legislatívy k triede



Výsledok: systémová, na dôkazoch postavená podpora duševného zdravia, ktorá prepája legislatívu, kurikulum a každodennú prax v slovenských školách.

Zhrnutie hlavných posolstiev

01 **Škola nielen vzdeláva, ale aj chráni** — ochrana duševného zdravia je po novom princípom aj cieľom v školskom zákone.

02 **SEG je nová prierezová gramotnosť ŠVP** — rozvíja sa cez ranné kruhy, hodiny pohody aj záujmové vzdelávanie.

03 **Pomôcky sú hotové a voľne dostupné** — metodiky, plány hodín a príručky netreba vymýšľať, stačí si vybrať a začať.

04 **Podpora platí pre žiakov aj učiteľov** — duševná pohoda pedagógov je predpokladom pohody detí.

05 **Za školami stojí systémová podpora** — vyškolení odborníci, stratégia prevencie a portál ePoradenstvo.



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Ďakujeme za pozornosť

Vaše otázky alebo postrehy a skúsenosti sú vítané

www.minedu.sk/dusevne-zdravie/

Všetky materiály, metodiky a odkazy z dnešnej prezentácie nájdete na tejto stránke.