



# Adaptační den



**Seminář věnovaný duševnímu zdraví a psychohygieně - zaměřený na zvládnání změn a zvýšených nároků na studenta při přechodu na novou školu, posílení wellbeingu ve školním prostředí, seznámení se s novým kolektivem.**

**Pro koho:** první ročníky středních škol, středních odborných učilišť a odborných učilišť

**Ideální počet účastníků:** jeden třídní kolektiv

**Délka:** 3–5 hodin vč. přestávky (4–6,5× 45min),  
program upravujeme individuálně dle potřeb a požadavků dané školy

**Forma:** workshop, beseda, prostor pro dotazy

**Cena:** cena je závislá na výši obdržených dotací v daném roce, aktuální informace naleznete v sekci preventivní programy pro školy na webu [ledovec.cz/projekty-ledovce](http://ledovec.cz/projekty-ledovce)

## Cíl setkání:

- lehkým a hravým otevřením témat duševního zdraví a psychohygieny nastínit studentům možnosti, jak o sebe mohou pečovat
- podpořit studenty ve zvládnání rizik, které přechod na novou školu a do nového kolektivu může přinášet
- pomoci s uvědoměním si, kdy lze danou situaci zvládnout vlastními silami a kdy už je třeba si říci o pomoc
- posílení wellbeingu ve třídě a na nové škole

## Průběh setkání:

Účastníci se pomocí různých technik (pracují individuálně, ve dvojicích i skupinách) seznamují s tím, jak pečovat o své psychické zdraví s důrazem na rizika, která přechod na nový typ školy a do nového kolektivu může přinášet. Seminář otevírá témata, jak pracovat s emocemi, se stresem, uvědoměním si a naplňování vlastních potřeb, plánování času apod.

Skupinové formy spolupráce vedou k bližšímu seznámení se spolužáky a překonání vzájemného ostychu. Setkáním provází většinou dva lektori se zkušenostmi s vedením seminářů na téma duševního zdraví.

Program je možné v dalších ročnících doplnit některým z našich navazujících seminářů pro žáky a studenty: **Blázníš? No a!** nebo **Psychohygienický balíček** anebo programy pro pedagogy.

Naše semináře pro školy podporují: