



VŠÍMAVEC

Prevence duševního zdraví ve školách



Soustředění žáci *Laskavější vztahy*
Lepší školní výsledky *Odolnost vůči stresu*
Rozvoj emocí *Klidnější atmosféra ve třídě*

Péče o vnitřní svět: všímavost, porozumění emocím a podpora soustředění pro každý den (nejen) ve škole

Během jedné vyučovací hodiny:

- Představíme dětem Všímavce a jeho poselství péče o sebe a svou mysl;
- naučíme se, jak zklidnit mysl pomocí dechových technik;
- prozkoumáme emoce radost a strach, abychom je lépe rozpoznali a dokázali zpracovat;
- zaměříme se na budování dobrých vztahů a podporu laskavosti k sobě i k ostatním.

Program nabídne praktická cvičení, která dětem pomohou pečovat o svou duševní pohodu a budovat dobré vztahy.

