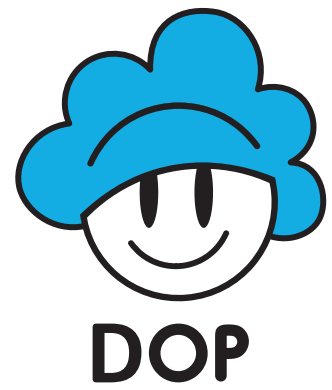


# DO POHODY



Zdravotní ústav se sídlem v Ústí nad Labem nabízí Vaším žákům možnost se zúčastnit projektu zaměřeného na zvýšení úrovně znalostí o **duševním zdraví a psychohygieně**, vytvoření správných postojů a způsobů chování ke zdravému zvládnání stresu a psychické zátěže a prevence duševních onemocnění.

Projekt DO POHODY tvoří 2 programy určené pro žáky 6.-9. ročníků základních škol Ústeckého kraje, škola si téma a počet zapojených tříd vybírá podle své potřeby a do vyčerpání kapacity projektu. **Realizace programů probíhá v období září – prosince 2023.** Cena za jeden preventivní program (90 min) je 1210,- Kč vč. DPH 21%. Programy nejsou součástí dlouhodobého programu specifické primární prevence Hravě o prevenci.

## DO POHODY

**Ročník:** 6. - 7. třída

**Téma:** emoce, sebepoznávání, sebedůvěra, zásady psychohygieny, relaxační techniky

**Časová dotace:** 2x 45 min

**Cíle:** Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu

**Zaměření na rizikové jevy:**

- Prevence v adiktologii – léky, hráčství, jiné návykové chování
- Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování



## ZAČNI SI VĚŘIT

**Ročník:** 8. - 9. třída

**Téma:** sebepoznávání, sebedůvěra, sebevědomí, hodnoty, zásady psychohygieny, relaxační techniky

**Časová dotace:** 2x 45 min

**Cíle:** Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu

**Zaměření na rizikové jevy:**

- Prevence v adiktologii – léky, hráčství, jiné návykové chování
- Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování



**V případě zájmu o realizaci projektu na vaší škole nás kontaktujte na e-mail: [anna.milerova@zuusti.cz](mailto:anna.milerova@zuusti.cz)**

*Projekt je podpořen Ústeckým krajem v rámci dotačního programu "Podpora aktivit zaměřených na zlepšení zdravotního stavu obyvatel Ústeckého kraje 2023", projekt „Do pohody“.*



**Ústecký kraj**