



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits



Spolufinancovaný
Európskou úniou

Môj denník

Podpora duševného zdravia mladých
ľudí prostredníctvom skautskej metódy

2024-2-SK02-KA210-VYOU-000258486



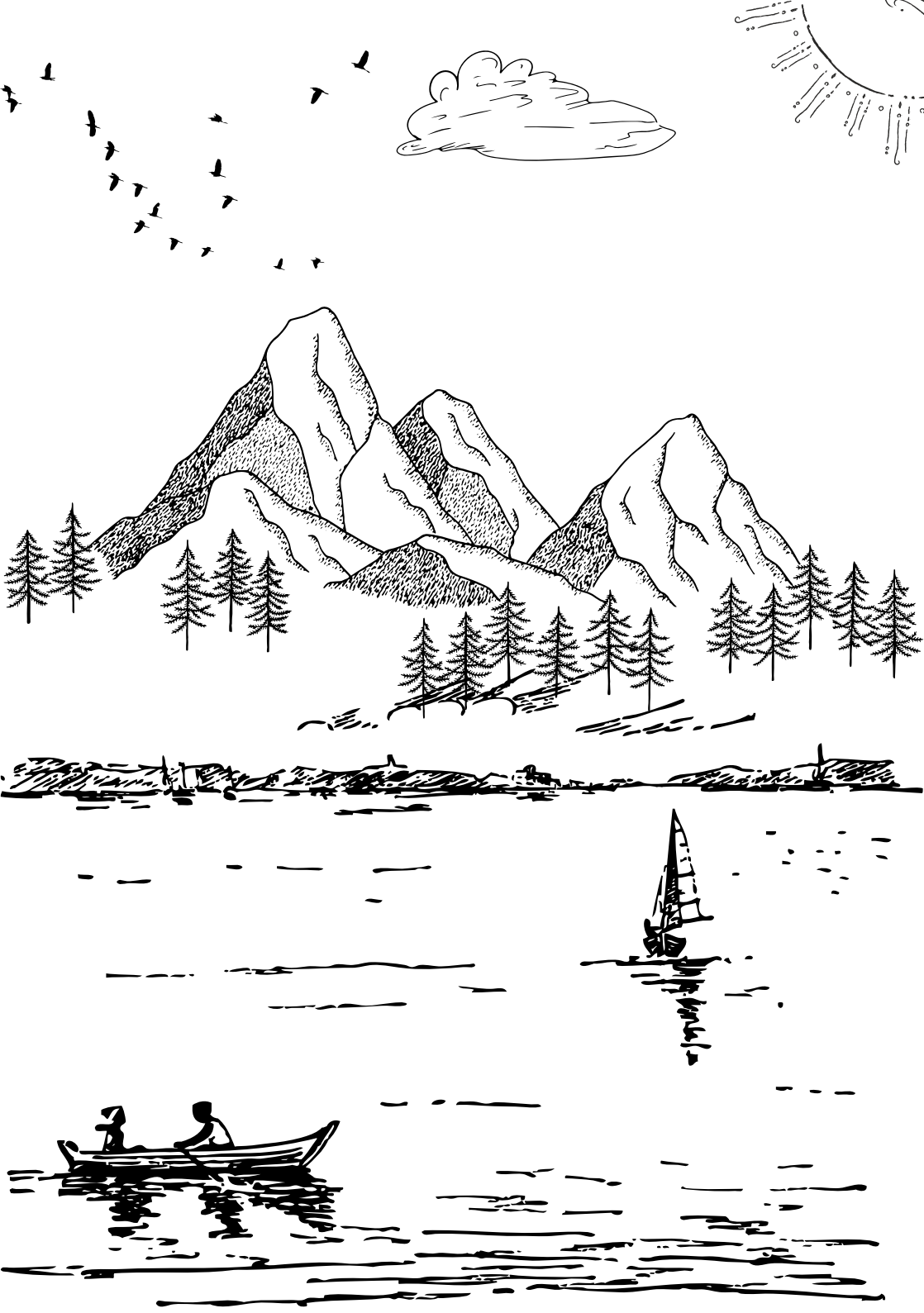
**Koordinátor
projektu:**



Partneri:

AMIGOS DE
EUROPA

InnoSpark.





Ahoj, ja som

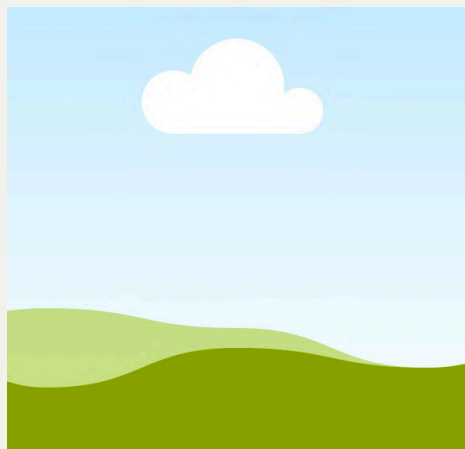
.....

Narodeniny .. / .. /

Vek:

Krajina:

Mesto:



O mne



Skúsenosti / Vzdelanie

-
-
-

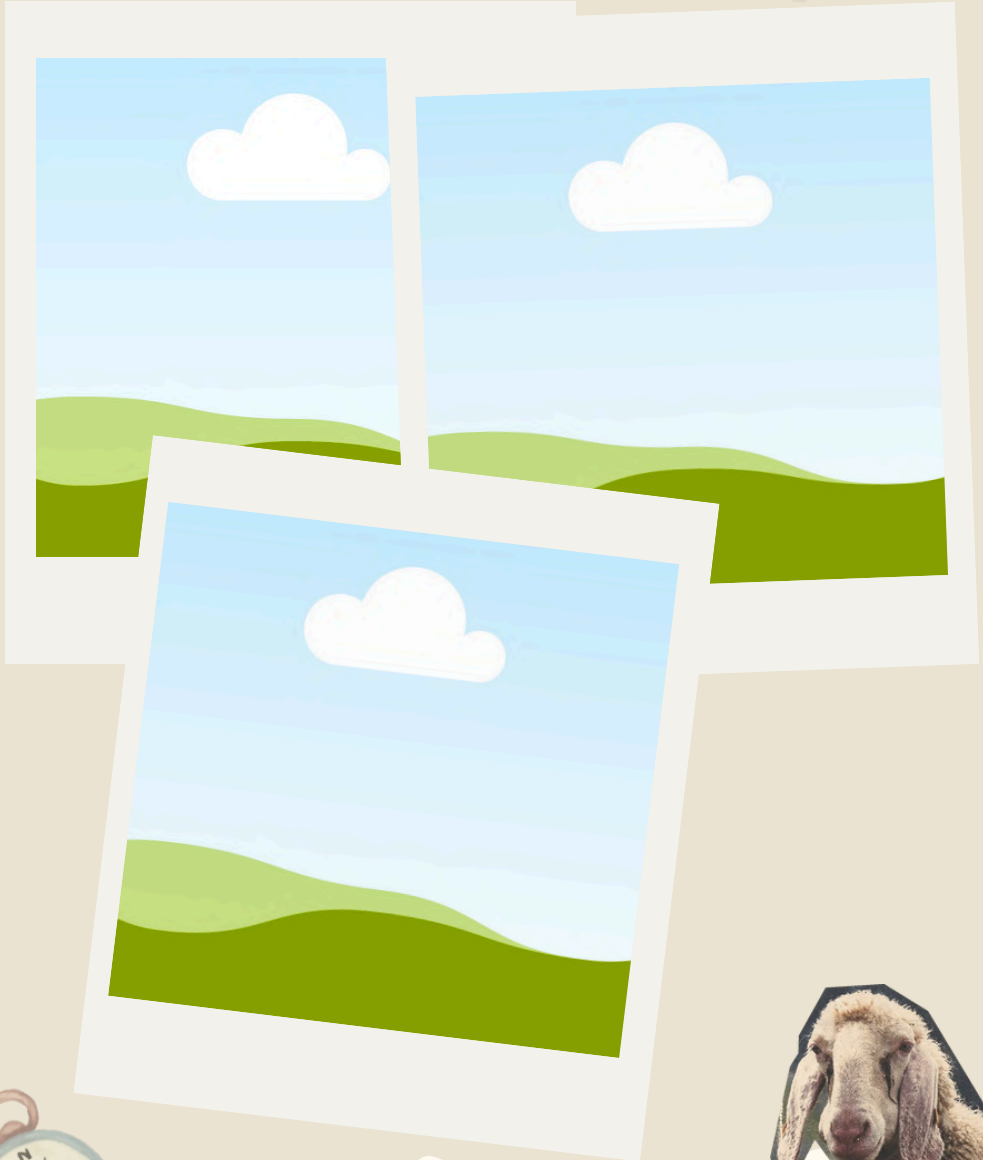




Spolufinancovaný
Európskou úniou



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits





Vážený účastník,

Vitaj v **tejto aktivite** a ďakujeme, že si sa vydal/a na túto cestu spolu s nami!

Tento **denník** je tvoj osobný priestor na zaznamenávanie zážitkov, emócií a nápadov počas aktivity.

Pomôže ti:

zamyslieť sa nad každodennými aktivitami a cvičeniami inšpirovanými skautingom,

sledovať, ako príroda a práca v skupine ovplyvňujú tvoju psychickú pohodu,

zachytiť tvorivé nápady, ktoré si môžeš odniešť späť do svojej komunity.

Denník patrí výlučne tebe. Ty rozhoduješ o tom, čo doň napíšeš a či sa o niečo podelíš s projektovým tímom.

Ak sa rozhodneš zdieľať výňatky alebo fotografie, zaškrtni, prosím, voliteľný súhlas na nasledujúcej strane.



Trstená, Slovakia
19. – 22. septembra 2025

Opatrenia na ochranu a blahobyt

Vaša fyzická a emocionálna bezpečnosť je našou najvyššou prioritou.

- **Bezpečné prostredie:** Všetky vonkajšie aktivity sú skontrolované z hľadiska bezpečnosti; lekárničky a vyškolený personál sú k dispozícii neustále.
- **Emocionálna podpora:** Ak sa budeš potrebovať porozprávať v súkromí, sprievodcovia sú pripravení vypočuť ťa.
- **Rešpekt a inklúzia:** Dodržiavame zásady ochrany programu Erasmus+; ku každému pristupujeme rovnako, s úctou a dôstojnosťou.
- **Možnosť dať si pauzu:** Z ktorejkoľvek aktivity môžeš odstúpiť alebo si dať prestávku, ak sa cítiš neprijemne – bez potreby čokoľvek vysvetľovať.

Voliteľný súhlas

Súhlasím so zdieľaním anonymizovaných úryvkov, citátov alebo fotografií z môjho denníka v rámci príručky Mindful Scouts alebo pri šírení informácií o projekte.

- **Meno a podpis (voliteľné):**








Denný záznam

Dátum _____

Po Ut St Štv Pia So Ne

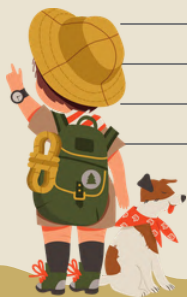
Ako sa cítim dnes ráno? (zakrúžkuj jednu možnosť)

 Skvele  Dobre  OK  Nič moc  Hrozne



Hlavná dnešná aktivita alebo ponaučenie

Ako ma dnes ovplyvnila aktivita v prírode alebo
skautská aktivita?





Spolufinancovaný
Európskou úniou



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits

Denný záznam

Osobné zamyslenie

- Moment, za ktorý som dnes **vdáčný/vdáčná**:

-
- **Výzva**, ktorej som dnes čelil/čelila, a ako som ju zvládol/zvládla:

-
- Jedna vec, **ktorú som** sa o sebe naučil/naučila:
-

Priestor na tvorivosť

(Nakresli, prilep listy, pridaj fotky alebo napíš voľnú poznámku.)





Spolufinancovaný
Európskou úniou



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits

Denný záznam

Dátum _____

Po

Ut

St

Štv

Pia

So

Ne



Ako sa cítim dnes ráno? (zakrúžkuj jednu možnosť)



Skvele



Dobre



OK



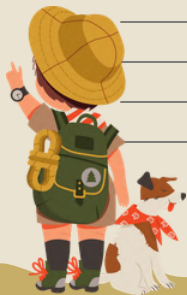
Nič moc



Hrozne

Hlavná dnešná aktivita alebo ponaučenie

Ako ma dnes ovplyvnila aktivita v prírode alebo
skautská aktivita?





Denný záznam

Osobné zamyslenie

- Moment, za ktorý som dnes **vd'ačný/vd'ačná**:
-

- **Výzva**, ktorej som dnes čelil/čelila, a ako som ju zvládol/zvládla:
-

- Jedna vec, **ktorú som** sa o sebe naučil/naučila:
-

Priestor na tvorivosť

(Nakresli, prilep listy, pridaj fotky alebo napíš voľnú poznámku.)





Denný záznam

Dátum _____

Po

Ut

St

Štv

Pia

So

Ne



Ako sa cítim dnes ráno? (zakrúžkuj jednu možnosť)



Skvele



Dobre



OK



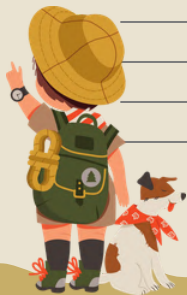
Nič moc



Hrozne

Hlavná dnešná aktivita alebo ponaučenie

Ako ma dnes ovplyvnila aktivita v prírode alebo
skautská aktivita?





Denný záznam

Osobné zamyslenie

- Moment, za ktorý som dnes **vdáčný/vdáčná**:
-

- **Výzva**, ktorej som dnes čelil/čelila, a ako som ju zvládol/zvládla:
-

- Jedna vec, **ktorú som** sa o sebe naučil/naučila:
-

Priestor na tvorivosť

(Nakresli, prilep listy, pridaj fotky alebo napíš voľnú poznámku.)





Denný záznam

Dátum _____

Po

Ut

St

Štv

Pia

So

Ne



Ako sa cítim dnes ráno? (zakrúžkuj jednu možnosť)



Skvele



Dobre



OK



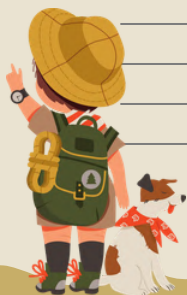
Nič moc



Hrozne

Hlavná dnešná aktivita alebo ponaučenie

Ako ma dnes ovplyvnila aktivita v prírode alebo
skautská aktivita?





Denný záznam

Osobné zamyslenie

- Moment, za ktorý som dnes **vdáčný/vdáčná**:

-
- **Výzva**, ktorej som dnes čelil/čelila, a ako som ju zvládol/zvládla:

-
- Jedna vec, **ktorú som** sa o sebe naučil/naučila:
-

Priestor na tvorivosť

(Nakresli, prilep listy, pridaj fotky alebo napíš voľnú poznámku.)





Úvahy



Skautský zákon a ja

*Tieto otázky môžeš použiť kedykoľvek počas týždňa.
Ako som každú hodnotu prežil alebo videl v praxi?*

01 Dôveryhodný -

02 Verný -

03 Nápomocný -

04 Priateľský a bratský/sesterský -

05 Zdvorilý -



Úvahy

Skautský zákon a ja

*Tieto otázky môžeš použiť kedykoľvek počas týždňa.
Ako som každú hodnotu prežil alebo videl v praxi?*

06

Šetrný k prírode -

07

Poslušný -

08

Veselý a odvážny -

09

Šetrný -

10

Čistý v myšlienkach, slovách a skutkoch -



Záverečné úvahy

Na konci programu si nájdí pokojnú chvíľu na zamyslenie a naplánovanie ďalších krokov.



Ktorá aktivita mala najväčší pozitívny vplyv na moje duševné zdravie?

Ako príroda a skupinový život ovplyvnili moje pocity a myšlienky?

Aké nové priateľstvá alebo zručnosti si odnesiem domov?



Osobný akčný plán

**Návyky, v
ktorých budem
pokračovať aj
doma:**

**Aktivity v
prírode, ktorým sa
chcem venovať
častejšie:**

**Čo chcem
dosiahnuť počas
nasledujúcich 3
mesiacov?**



Spolufinancovaný
Európskou úniou



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits

Podpora duševného zdravia mladých ľudí prostredníctvom skautskej metódy

**Môj Denník,
2025**

Autori

Lucia Parcová Šáľková, Slovenský skauting, 10. zbor Trstená, Slovensko
Filip Masný, Slovenský skauting, 10. zbor Trstená, Slovensko

Javier Morales, Amigos de Europa, Španielsko

Cristina Morar, InnoSpark, Grécko
Aliki Kostellou, InnoSpark, Grécko

Návrh

Cristina Morar, InnoSpark, Grécko

Erasmus+

Program EÚ pre vzdelávanie, odbornú prípravu, mládež a šport

Názov projektu:

Podpora duševného zdravia mladých ľudí prostredníctvom skautskej metódy

Číslo projektu:

2024-2-SK02-KA210-VYOU-000258486

Kontaktujte nás:



 <https://mindfulscouts.eu/>

 [mindfulscouts](https://www.facebook.com/mindfulscouts)

 [mindfulscouts](https://www.instagram.com/mindfulscouts)

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú však len názormi a vyhláseniami autora (-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Národný inštitút vzdelávania a mládeže. Európska únia ani orgán udeľujúci grant za ne nenesú zodpovednosť.



Tento materiál má licenciu CC BY-SA, viac informácií nájdete na nasledujúcom odkaze:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>