



Milé učitelky, milí učitelé,

wellbeing se do škol nedostane tím, že vytvoříme nějakou jednu vyučovací hodinu wellbeingu. Je třeba začít spoustou drobných kroků napříč vzděláváním, které budeme realizovat každý den. Organizace zapojené v pracovní skupině Wellbeing Partnerství pro vzdělávání 2030+ pro vás proto připravily kalendář pokrývající celý týden od pondělí do neděle s drobnými aktivitami k vašemu osobnímu wellbeingu, který můžete vyzkoušet v průběhu Týdne pro wellbeing a pak už každý další týden, když to budete potřebovat.

Protože každý týden může být Týdnem pro wellbeing ve škole a drobnosti v souhrnu vytváří celkovou spokojenost.

Tvůrčí tým Wellbeing Partnerství 2030+

# Každý týden může být týdnem pro wellbeing

## PONDĚLÍ

Pondělí je začátek nového týdne. Ideální příležitost proto začít se mít více rád/a. Podívám se na **užitečné rady**, co pro to můžu udělat, a budu si je celý týden připomínat.



## ÚTERÝ

Úterní ráno vstanu nabitý/á energií. Ještě v posteli se vyzkouším probudit vlastním **dechem**. Nádech nosem hluboko do břicha, chvíli podržet a s hlubokým výdechem poslat energii do nohou. Párkrát si to zopakuji a z postele přímo vyskočím.



## STŘEDA

Dnes si udělám příjemnou chvíli s uklidňující hudbou a zamyslím se, co se mi na mém životě teď líbí a čemu se chci více věnovat. Navrhnou si jednu změnu, která mě udělá **spokojenější/m**.



## ČTVRTEK

V druhé půlce pracovního týdne potřebuji trochu dobít energii. Zkusím si doma přechodně vytvořit svůj vlastní koutek nebo místo, kde se budu cítit dobře. Zabalím se do deky s čajem a budu chvíli z okna pozorovat dění venku.



## PÁTEK

A je tu pátek. Přestanu se trápit tím, co vše jsem nestihl/a co musím přes víkend zvládnout, přestanu se stresovat. K tomu mi pomohou **relaxační techniky** pro malé i velké.



## SOBOTA

Dnes je ta nejlepší doba udělat si hezkou sobotu se svou rodinou nebo přáteli. Vyrazím s nimi alespoň na chvíli ven, do lesa, parku nebo k řece. Vychutnám si pohled na spící přírodu i blízkost těch, které mám rád/a.



## NEDĚLE

Uplynulý týden přinesl různé situace, které ovlivnily to, jak jsem se cítil/a. Neděle je jako stvořená pro ohlédnutí. Byl to klidný týden nebo jako na horské dráze? K připomenutí toho, jak jsem se cítila, využiji **užitečnou pomůcku** a připomenu si, co mi pomáhalo začít se cítit lépe.

