

Týždeň pre wellbeing v škole: Tipy a inšpirácia



Od **4. do 11. februára** prebieha v Českej republike tradične **„Týden pro wellbeing ve škole“**. Pozývame vás, aby ste sa do tejto iniciatívy zapojili aj vy so svojou školou. Nižšie nájdete tipy na aktivity.

Stena alebo strom dobrých slov



Vytvorte miesto pre anonymné odkazy, poďakovania a povzbudenia. V spoločných priestoroch umiestnite nástenku alebo „strom“, kde môže každý zanechať pre niekoho krátky pozitívny odkaz.

Disko prestávky



Vytvorte zdieľaný školský alebo triedny playlist, do ktorého môžu žiaci pridávať pesničky, ktoré im zlepšujú náladu. Počas prestávok môže hudba znieť v triedach a môžete žiakov povzbudiť k pohybu či krátkej „disko prestávke“.

Pokojné miesto



Vyhradte si prestávku na oddych v triede v tichu alebo pri krátkom cvičení zameranom na dych a všímavosť. Menší žiaci môžu kresliť miesto alebo ľudí, pri ktorých sa cítia príjemne a bezpečne. Aj pár minút pokoja môže zmeniť atmosféru v triede.

Deň spoločnej farby



Oblečenie sa do spoločnej farby môže byť spôsobom, ako posilniť pocit spolupatričnosti a bezpečia v škole. Jednoduchá aktivita, ktorá môže podporiť pozitívnu atmosféru. Aj drobný farebný detail pomáha vytvárať atmosféru „patríme sem spolu.“

Na dlhodobú podporu duševnej pohody využite naše **Príručky duševnej pohody**, ktoré sú v súlade so štátnymi vzdelávacími programami a môžete ich využívať počas celého školského roka.