



# Týden pro wellbeing ve škole

**04. – 11.02.2025**

## Co je wellbeing?

**Wellbeing je stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život...**

**...že se ve škole cítím bezpečně**

**...že mě lidé ve škole respektují**    **...že mám ve škole přátele**

**...že se ve škole cítím vítaný**

**...že mám dostatek pohybu**    **...že mě učení baví**

**...že cítím, že učení má smysl**



Proč wellbeing ve škole?

**Chceme školu, kde se všichni cítí dobře,  
navazují funkční a podpůrné vztahy a mohou naplno rozvinout svůj potenciál.**

# Program týdne pro wellbeing 04. – 11. 02. 2025

**Celý týden – od úterý do úterý 4.-11.2.2025**

## **Barometr nálady**

- každý den v tomto týdnu vás u vstupu do školy čeká barometr nálady, pod smajlíka čárkou označte, jak se cítíte při příchodu do školy

**V pátek 7. 2. a pondělí 10. 2. bude den bez testů, písemek či zkoušení**

- bez komentáře

## **Úterý 4. února**

### **Vzpomínky na dětství I.**

- 6. hodinu vám vyučující pustí kreslený film (budete mít na výběr z široké nabídky) – přeneste se zpět do dětských let a buďte na chvíli malým dítětem.

## **Středa 5. února**

### **Den pozitivních vzkazů**

- u vchodu do školy bude zavěšen velký plakát, na který pište pozitivní a motivační nebo pochvalné vzkazy spolužákům, žákům, učitelům. Budou tam k dispozici i lístečky, na které můžete během dne psát vzkazy konkrétním spolužákům a dát jim je.

## **Na kafičko s kolegy**

- od 14.00 v gastro učebně (S12) – **zváni jsou všichni zaměstnanci školy**

## **Čtvrtek 6. února**

### **Vzpomínky na dětství II. – když vám máma četla pohádky**

- 6. hodinu vám vyučující budou číst pohádku. Navodte si ten uklidňující a příjemný pocit, když vám rodiče četli pohádky před spaním.

## **Pátek 7. února**

### **Třídnická hodina**

- o wellbeingu s třídním učitelem (jak zlepšit atmosféru a vztahy v naší třídě)
- napište anonymně na lístečky, co byste na naší škole rádi změnili. Třídní učitelé předají informace vedení školy, které se bude vašimi přáními zabývat.



## Pondělí 10. února

### **Digitální detox (bez mobilu a internetu)**

- ráno u vchodu obdržíte odznak symbolizující školní digitální detox, který budete nosit do odchodu ze školy. Kdo vydrží po celou dobu vyučování nepoužívat mobilní telefon, tak si odznak ponechá, kdo nevydrží, tak odznak vrátí – hrajeme fair play.
- dejte vědět svým kamarádům, že tento den po dobu vyučování, nebudete „na příjmu“
- *P. S. Doufáme, že nás maximálně mile překvapíte a nazpět se nám vrátí minimum odznaků*
- *P. P. S. Kdo detox zvládne, obdrží sladkou odměnu*

### **Vzpomínky na dětství I. (pouze pro ty, kteří měli odborný výcvik minulé úterý)**

- 6. hodinu vám vyučující pustí kreslený film (budete mít na výběr z široké nabídky) – přeneste se zpět do dětských let a buďte na chvíli malým dítětem.

## Úterý 11. února

### **V barvě wellbeingu**

- celý den v barvě wellbeingu – přijďte do školy v *odstínech fialové barvy*. Vyfotťte se a pošlete nám foto. Zaplníme školní Facebook a Instagram fialovou barvou.

### **Vzpomínky na dětství II. – když vám máma četla pohádky (pouze pro ty, kteří měli odborný výcvik minulý čtvrtek)**

- 6. hodinu vám vyučující budou číst pohádku. Navodte si ten uklidňující a příjemný pocit, když vám rodiče četli pohádky před spaním.

### **Třídnická hodina (pouze pro ty, kteří měli odborný výcvik minulý pátek)**

- o wellbeingu s třídním učitelem (jak zlepšit atmosféru a vztahy v naší třídě)
- napište anonymně na lístečky, co byste na naší škole rádi změnili. Třídní učitelé předají informace vedení školy, které se bude vašimi přáními zabývat.

