



Týden
pro wellbeing
ve škole

4. – 11. 2. 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 4. – 11. 2. 2025

Celý týden – od úterý do úterý 4. - 11. 2. 2025

Barometr nálady

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

Týden bez písemek, testů a zkoušení

- bez komentáře

úterý 4. února

Aktivní muzikoterapie

- od 9.00 do 11.30 v učebně č.13 pro 1.V, cena hrazena z nadace školy

Pasivní muzikoterapie pro studenty

- od 13.25 do 15.00 v aule školy pro 1.V + 1.S, cena hrazena z nadace školy

Pasivní muzikoterapie pro zaměstnance školy

- od 15,15 do 16.30 v aule školy, cena 150,- Kč

středa 5. února

Den pozitivních vzkazů

- u vchodu do školy jsou k dispozici lístečky, na které během dne píšete pozitivní nebo motivační nebo pochvalné vzkazy spolužákům, učitelům, studentům

Jak zvládat stresové situace

- 4.S – 1. hod
- 3.S – 4. hod
- 3.V – 2. hod

Na kafičko s kolegy a zaměstnanci školy

- od 14.00 v jídelně školy

čtvrtek 6. února

Den s překvapením 😊

Třídnická hodina

- 8. hodina – o wellbeingu s třídním učitelem

Jak zvládat stresové situace

- 1.V - 3. hod
- 2.S – 4. hod

pátek 7. února

Aktivní muzikoterapie

- od 9.00 do 11.30 v učebně č. 13 pro 1.S, cena hrazena z nadace školy

Jak zvládat stresové situace

- 2.V – 3. hod
- 4.V – 4. hod

pondělí 10. února

Digitální detox (bez mobilů, PC, internetu...) a 3. hodina naruby

- ráno u vchodu obdržíme odznak symbolizující školní digitální detox, který budeme nosit do odchodu ze školy (kdo nevydrží, tak odznak vrátí – hrajeme fair play)
- abychom mohli sdílet informace mezi sebou, tak 3. vyučovací hodina proběhne o velké přestávce a velká přestávka proběhne 3. vyučovací hodinu v aule při společné svačině :-)

Jak zvládat stresové situace

- 1.S – 4. hod

úterý 11. února

V barvě wellbeingu

- celý den v barvě wellbeingu – fialové barvě nebo jejím odstínu

vyhodnocení

– v aule školy vyhodnotíme barometr nálady, výsledky z třídnických hodin, vyfotíme se a shlédneme film

