



Týden pro wellbeing ve škole

4. – 11. 2. 2026

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 dnů pro wellbeing 9. – 11. 2. 2026

Všechny dny – od pondělí do středy 9. - 11. 2. 2026

V barvách wellbeingu — **oblečte odstíny fialové** nebo pastelové barvy viz logo wellbeingu - fialová je barvou duševního zdraví - v rámci dnů pro wellbeing ve škole můžete „zvednout fialovou vlnu“ různými způsoby – obléct si fialový prvek, ozdobit fialově třídu či školu (např. stužkami, balónky, plakáty), vytvořit fialový detail ve třídě nebo ve společných prostorách.

Barometr nálady / emocí

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

Zed' vděčnosti / všímavosti

- po škole budou umístěné papíry, kde mohou žáci, studující i dospělí psát krátké vzkazy typu Za co jsem dnes vděčný/á, Co mi udělalo radost, Čeho jsem si všiml/a. Vzkazy mohou být anonymní, kreslené nebo jedním slovem.

Dny bez známkování

- bez komentáře

Dny pozitivních vzkazů

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

pondělí 9. února

+ celoplošné testování v hodinách nebo s využitím mobilních telefonů –

pro ČASMP – Požívání návykových látek, Škola a šikana, Klima třídy – po

vyhodnocení budou výsledky k dispozici na webu a u TU

pro MŠMT - Celonárodní šetření wellbeingu žáků

úterý 10. února - nástup na 9.00 – 12.00 – viz samostatné aktivity

tento den probíhají aktivity pro všechny na různých stanovištích, které si sami žáci vybrali a kde rozvíjíme dovednosti, vědomosti žáků

maturitní ročníky: **maturita nanečisto**

středa 11. února

2 hodiny třídnické – o wellbeingu a jiném s třídním učitelem

8.05 - 10.15 učební obory (dolní budova)

10.15 - 12.30 maturitní obory (horní budova)

2 hodiny filmové představení - aula školy

8.05 - 10.15 maturitní obory (horní budova)

10.15 - 12.30 učební obory (dolní budova)

vyhodnocení - v aule se vyfotíme

