


NEVYPUSŤTE VE ŠKOLE DUŠI

KALENDÁŘ SEBEPÉČE PRO UČITELE

ZÁŘÍ 2020

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
	1 pusťte si svůj oblíbený film nebo seriál	2 nezapomeňte se přihlásit!	3 užijte si 10 minut ticha o samotě	4 dejte si cestou z práce krátkou procházku	5 	6 přečtěte si knihu, která nesouvisí se vzděláváním
7 napište si před spaním 3 věci, za které jste vděční	8 dbejte na pitný režim	9 poslechněte si svoji oblíbenou písničku	10 	11 neberte si na víkend práci domů	12 dopřejte si své oblíbené jídlo	13 ozvěte se někomu, s kým jste se dlouho neviděli
14 3x se zhluboka nadechněte a vydechněte	15 začíná nový běh kurzu Nevypušť duši pro učitele	16 	17 naplánujte si schůzku s přáteli	18 po příchodu domů si dejte oblíbený nápoj	19 buďte celý den offline	20 vyzkoušejte krátkou relaxační techniku
21 zjistěte si více o supervizi	22 požádejte o pomoc s maličkostí	23 užijte si 20 minut nicnedělání	24 vychutnejte si jídlo beze spěchu	25 	26 začíná nový běh kurzu Nevypušť duši pro učitele	27 zkuste jít spát o hodinu dřív
28 vyrazte s blízkými na výlet do přírody	29 	30 pochvalte se za 3 konkrétní věci				

Duševní zdravověda pro učitele je akreditovaný kurz pro pedagogy 2. stupně ZŠ a SŠ. Přihlásit se na něj můžete zde: www.nevypustdusi.cz/program-pro-ucitele/

