jules a jim

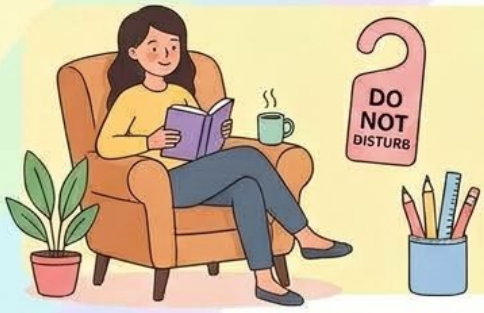
Denní Wellbeing Checklist pro Učitele

Ranní naladění

- [ ] Krátká meditace nebo hluboké dýchání
- [ ] Nastavení pozitivního záměru pro dnešní den
- [ ] Protáhnutí těla před výukou
- [ ] Vychutnání ranního čaje v klidu

Microbreaks

- [ ] Krátké protáhnutí rukou a zad
- [ ] Pohled z okna do zeleně
- [ ] Hluboký nádech a výdech (3x)
- [ ] Krátká procházka chodbou



Tichá zóna

- [ ] Využití přestávky na klidné jídlo
- [ ] Nalezení tichého koutku v kabinetě
- [ ] Vypnutí notifikací na telefonu
- [ ] Krátké uklidnění mysli

Sdílecí kruh

- [ ] Podělení se o malý úspěch s kolegou
- [ ] Požádání o podporu nebo radu
- [ ] Nabídnutí pomoci nebo milého slova jinému učiteli
- [ ] Zakončení dne pozitivní reflexí

Pamatuj, že wellbeing je důležitý! 🙂