


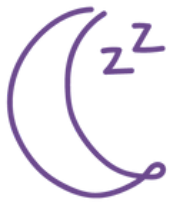





NEVYPUSŤTE VE ŠKOLE DUŠI

KALENDÁŘ SEBEPÉČE PRO VYUČUJÍCÍ

ZÁŘÍ 2024

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

Znáte náš kurz Duševní zdravověda pro vyučující?
Prozkoumejte ho u nás na webu a pozvěte si nás k sobě do školy!

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



NEVYPUSŤ
DUŠI