





# PÉČE O UČITELSKOU DUŠI

NOVOROČNÍ KALENDÁŘ SEBEPÉČE PRO VYUČUJÍCÍ

Dny v měsíci nejsou pojmenované, abyste jej mohli používat celý rok a mnoho let.

<b>1</b> Domluvte si chvíli klidu u společného nápoje. 	<b>2</b> Začněte pracovní den minutovým společným dýcháním. 	<b>3</b>  	<b>4</b> Domluvte si společně 10minutové ticho – soustředte se jen na sebe.	<b>5</b> Napište na papír věc, kterou máte na sobě rádi, a sdílejte ji. 
<b>6</b>  Naplánujte si odpoledne „bez domácích úkolů“ – zkuste doma nepracovat na přípravách.	<b>7</b> Pochvalte dnes tři různé kolegy* ně za něco, co oceňujete. 	<b>8</b>  Věnujte si společně 10 minut smíchu – můžete sdílet vtipné historky nebo videa.	<b>9</b> 	<b>10</b> Vezměte si sebou do práce něco, co vám zlepší den. 
<b>11</b> 	<b>12</b> Navrhněte si společnou relaxační techniku a vyzkoušejte si ji.	<b>13</b>  	<b>14</b> Napište si navzájem malé poděkování – třeba lístek na stůl člověku, který vás potěšil.	<b>15</b> 
<b>16</b> Na začátku dne si řekněte každý jednu věc, na kterou se daný den těšíte.	<b>17</b> 	<b>18</b> Zkuste si připomenout jeden moment, kdy jste si užili práci s žáky* němi.	<b>19</b> Zorganizujte si krátkou polední procházku kolem školy. 	<b>20</b> Každý napište jednu oblíbenou relaxační činnost, kterou děláte po práci.
<b>21</b>  	<b>22</b> Podělte se o inspirativní citát nebo myšlenku na nástěnce.	<b>23</b> 	<b>24</b> Uspořádejte si den, kdy se podpoříte vzájemnými úsměvy.	<b>25</b> Sdílejte mezi sebou 3 věci, za které jste dnes vděční. 
<b>26</b> Naplánujte společný čas na poslech hudby. 	<b>27</b>  	<b>28</b>  Požádejte se navzájem o pomoc s něčím malým – pocit podpory je základ.	<b>29</b> 	<b>30</b>  Připomeňte si, proč jste učitel* kamí a co vás na tom těší.
<b>31</b> Udělejte si radost. Je jedno čím a jak velkou. 			Nový rok přináší nové výzvy, ale také šanci zpomalit a vnímat, co nás skutečně posiluje. Přejeme Vám, ať si i ve školním shonu najdete chvíli pro sebe a načerpání energie.	

## HURÁ NA NOVÝ ROK



NEVYPUSŤ  
DUŠI

@nevypustdusi  
www.nevypustdusi.cz