

PÉČE O SEBE V RYTMU ŠKOLNÍHO DNE



→ Před vyučováním

Chvilé pro naladění, "nadechnutí", vytvoření vnitřního prostoru pro sebe dřív, než začne školní ruch.

Tip jak na to:

Krátce se vědomě nadechněte a vydechněte – dopřejte si tři pomalé dechy se zaměřením na tělo („Jsem tady. Jsem připravený/á začít.“).

→ Během výuky a kontaktu se žáky

Udržení klidu a přítomnosti i v náročných situacích.

Tip jak na to:

Krátké „uzemnění“ – vnímejte dotek chodidel se zemí a v duchu si řekněte: „Stojím pevně.“

→ Mezi hodinami

Krátké zastavení, uvolnění, přepnutí pozornosti, doplnění energie.

Tip jak na to:

Dopřejte si 1–2 minuty pro sebe – jemně protáhněte ramena, šíji a ruce.

→ Po vyučování

Vědomé uzavření pracovního dne, odložení školních témat a přechod zpět k sobě.

Tip jak na to:

Krátké ohlédnutí – položte si otázky: „Co se dnes povedlo? Za co jsem vděčný/á?“

