

# Týden pro WELLBEING

Celá škola se letos zapojila do Týdne wellbeingu, který připomněl, jak důležité je cítit se dobře nejen při učení, ale i v každodenním životě. Do této iniciativy se aktivně zapojili i prvňáčci, kteří se během společných aktivit zaměřili na své pocity a prožívání.

V první třídě si děti povídaly o tom, co jim dělá radost, jak si najít činnosti, u kterých si odpočinou, a proč je důležité naslouchat svým emocím. Sdílely své zážitky a učily se, že každý může mít jiný způsob, jak si zlepšit náladu – a že je to naprosto v pořádku.

Týden wellbeingu tak dětem přinesl nejen nové poznatky, ale i prostor zastavit se a uvědomit si, jak pečovat o své duševní zdraví. I ti nejmenší tak udělali důležitý krok k tomu, aby se ve škole i mimo ni cítili spokojení a vyrovnaní.







