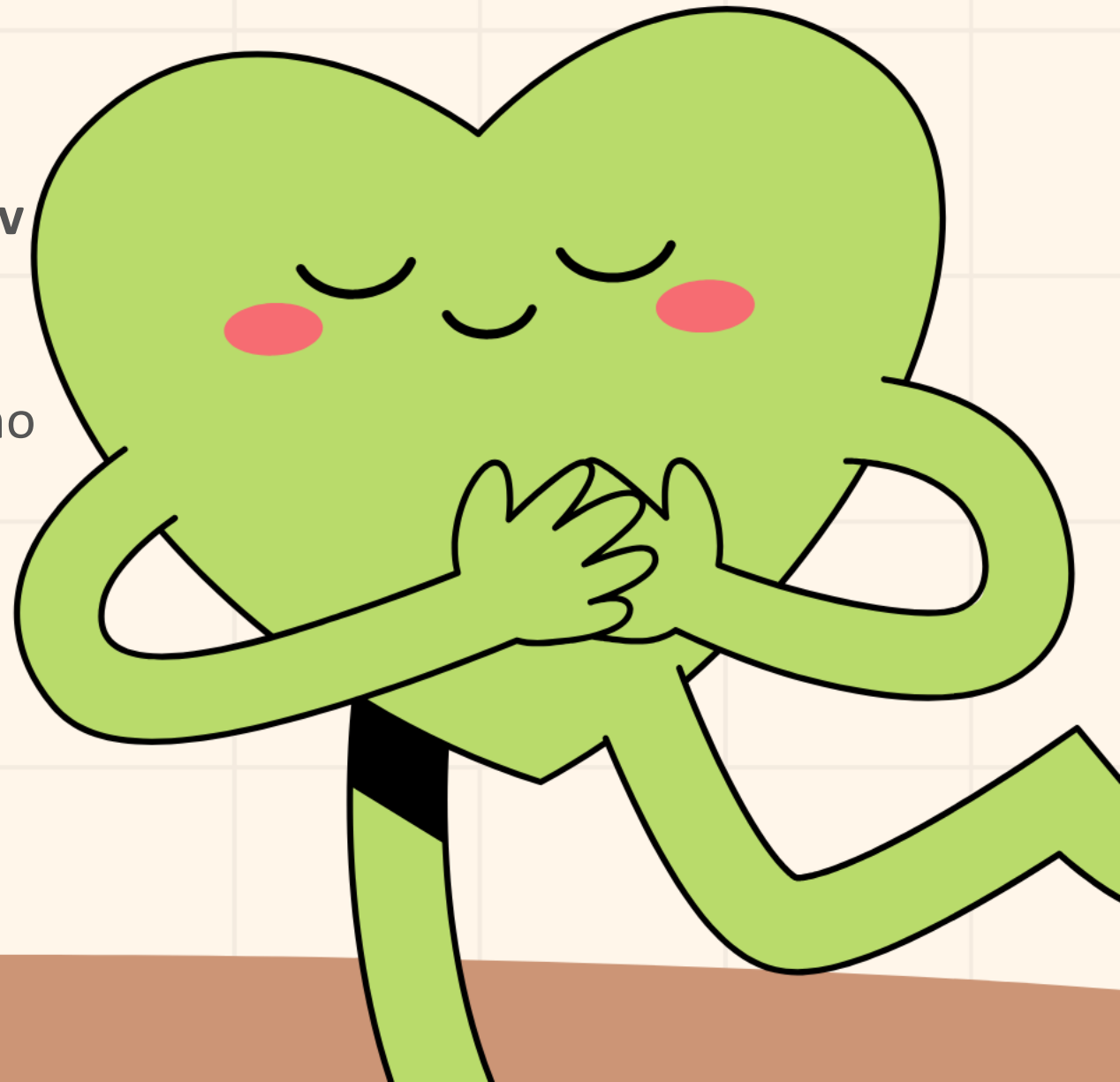




Wellbeing - tajemství „jak být šťastný“

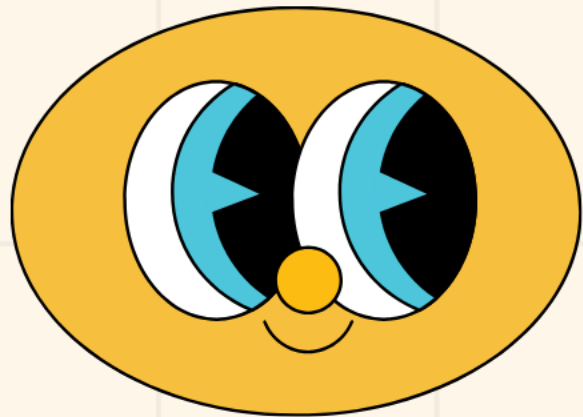
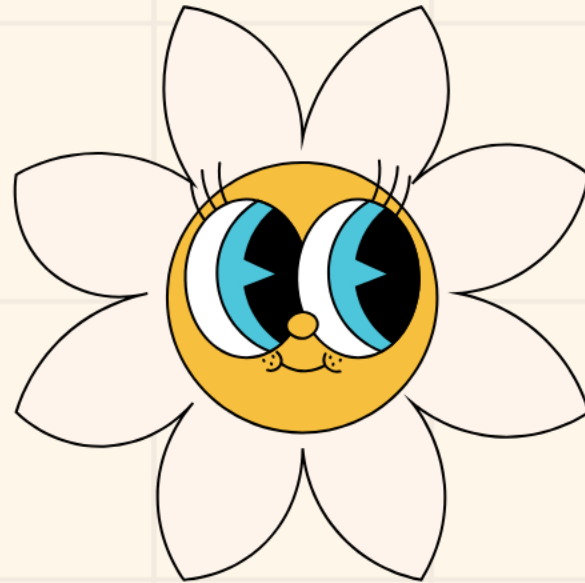
Wellbeing znamená v doslovném překladu *“Blahobyt”* a jedná se o celkový stav fyzického, duševního, emocionálního a spirituálního zdraví a pohody člověka. Jde o komplexní koncept, zahrnující aspekty lidského života a zdraví, v tzv. **bio-psycho-socio-spirituální** rovině.

Termín wellbeing pomáhá definovat **kvalitu života**, a to nejen z pohledu absence nemoci.






Co je štěstí?




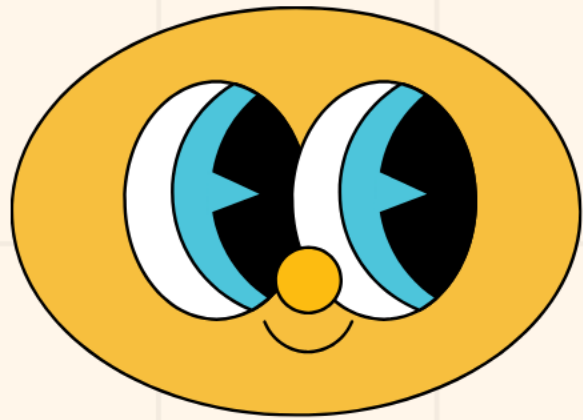
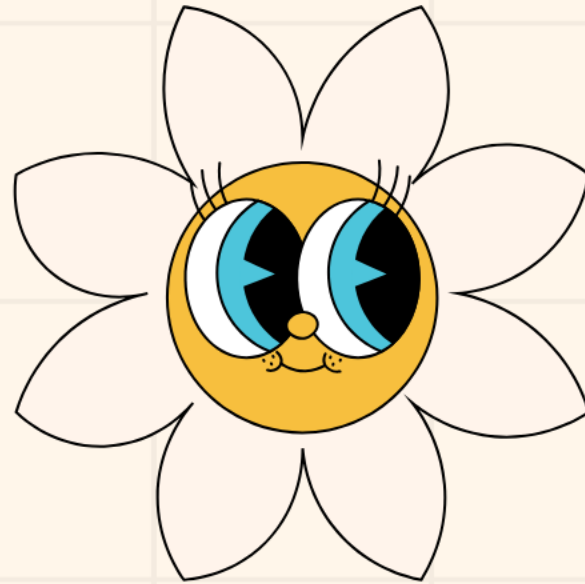
Hovoříme-li o wellbeingu dětí, znamená to, že jsou naplněné jejich základní potřeby a že se mohou v podnětném a podporujícím prostředí plnohodnotně rozvíjet.

Je důležité věnovat pozornost i dětem, které si o pozornost jinak neřeknou







Co je štěstí?



Štěstí je víc než jen prchavá emoce; je to stav pohody zahrnující radost, spokojenost a uspokojení.



Výzkum ukazuje, že jde o kombinaci genetiky, prostředí ve kterém se pohybujeme a životního nastavení.






Síla vděčnosti



Vděčnost je silným posilovačem štěstí.

Když se soustředíme na to, za co jsme vděční, trénujeme náš mozek, aby viděl to pozitivní, což vede ke zvýšení štěstí a odolnosti.





Všímavost a život v přítomnosti

Cvičení všímavosti nám pomáhá zůstat při zemi v přítomném okamžiku, snižuje stres a zvyšuje naši schopnost vychutnávat si jednoduché životní radosti.



Utvářet pozitivní vztahy



Pevné a podporující vztahy jsou základním kamenem štěstí.
Péče o spojení s přáteli, rodinou a komunitou podporuje
pocit sounáležitosti a naplnění.





Utvářet pozitivní vztahy



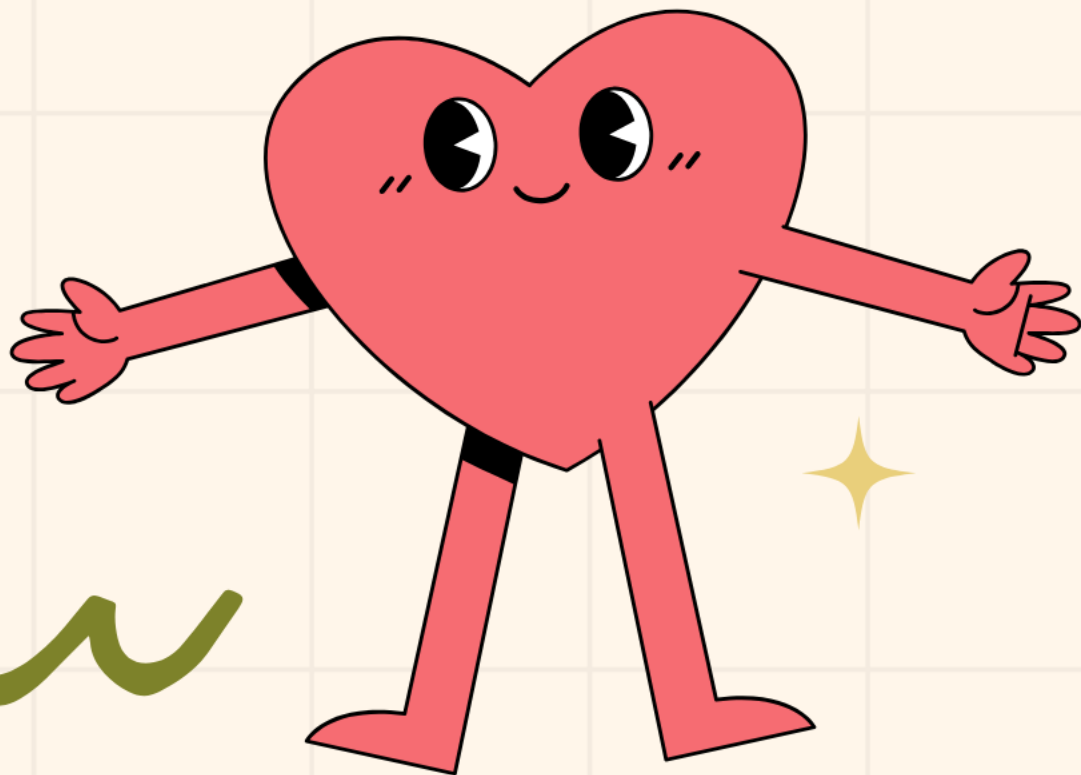
Musíme pečovat o vztahy a klima ve školce jak mezi dětmi, tak i samozřejmě mezi personálem. Pozitivní a přátelské prostředí prospívá všem.



Být odolný

Odolnost je schopnost odrazit se od nepřízně osudu. Pěstování odolnosti prostřednictvím sebeobsluhy, optimismu a dovedností při řešení problémů nám umožňuje zvládat životní výzvy s grácií a silou.





Laskavé skutky

Pomáhat druhým nejen prospívá jim, ale také posiluje naše vlastní štěstí.

Skutky laskavosti uvolňují chemické látky v mozku, které vyvolávají dobrý pocit, a podporují pocit spojení a účelu.

Wellbeing v týdnu 10.3. – 14.3.2025

Pondělí – Den hraček (povídání o mé nejoblíbenější hračce)

„Krtka nebo vláček přines na den hraček“

Úterý – Den účesů a malování na obličej, proměň se na pár hodin v princeznu nebo spidermana. „Přimaluj si na líčka, fousky, co má kočička“

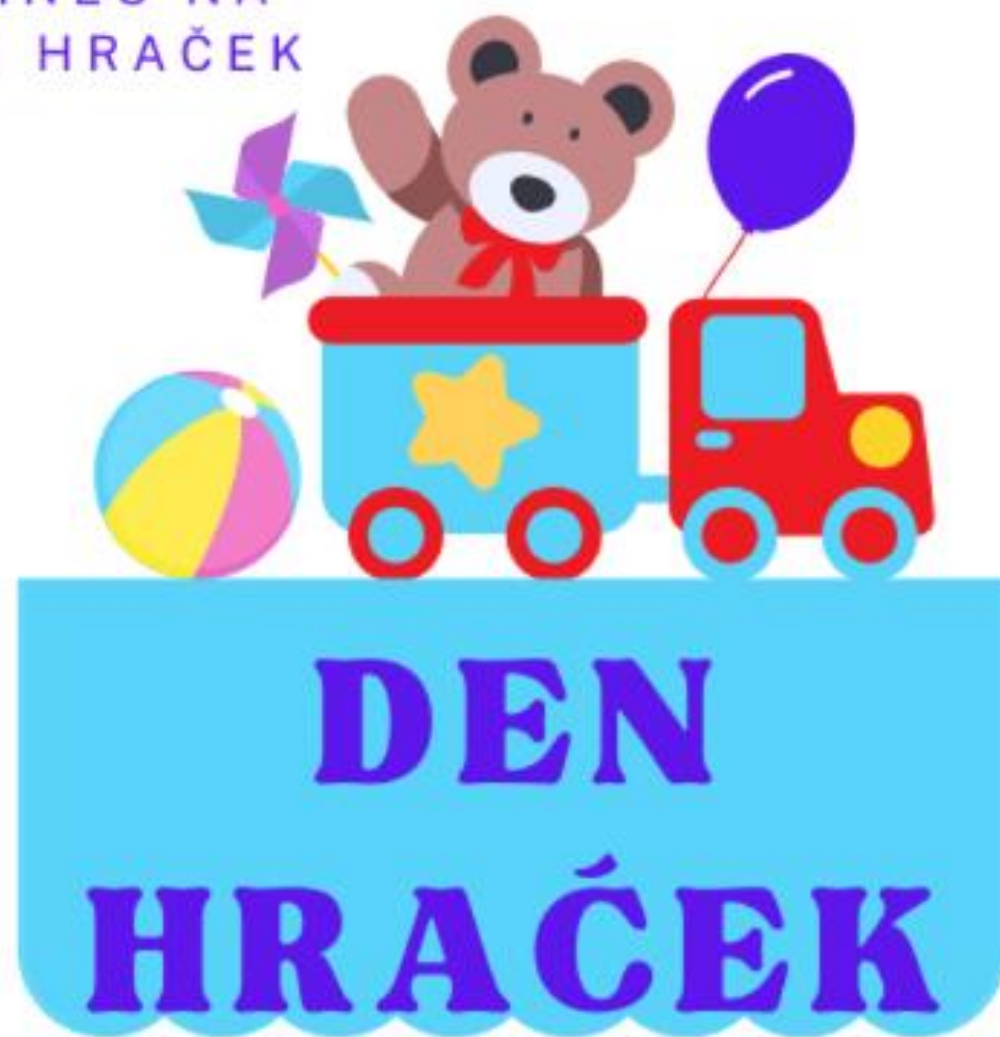
Středa – Sportovní den. „Budeme dnes sportovat, o vítězství bojovat“

Čtvrtek – Den HOKUS-POKUS. „Vykouzlíme na tváři, úsměv co nás rozzáří“

Pátek – Well Párty. „Muzika a písničky pro školkové dětičky“



KRTKA NEBO
VLÁČEK,
PŘINES NA
DEN HRAČEK



DEN HRAČEK

Pondělí 10. března 2025

Den bláznivých



úče sů a
maľováni na
obličej



Přimaluj si na líčka, fousky
jako kočička.

Úterý 11. 3. 2025



SPORTOVNÍ DEN

Dnes budeme
sportovat, z
vítězství se
radovat.



Středa 12. 3. 2025

HOKUS POKUS DEN

Vykouzlíme na tváři, úsměv
co nás rozzáří.

Čtvrtek 13. 3. 2025



Oblečte se do fialové
začíná ...

WELLPARTY



Pátek 14. 3. 2025

Zakončení týdne plného her, sportu,
pokusů a dobré nálady.

Vyrobte si stojánek na tužky - tučňáka



Budete potřebovat:
Lepidlo, černý a bílý papír,
tužku, pastelky, papírovou ruličku a nůžky



Polepte ruličku černým papírem.



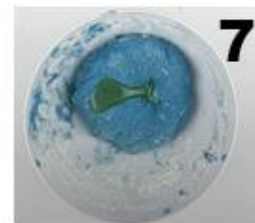
Vyrobte tučňákovi ledovou plochu

Budeme potřebovat:

Střední misku, sklenici vody, lžičku cukru, potravinářské barvivo (modré), třpytky, olej a hladkou mouku

Pracovní postup:

1. Malou sklenici vody nalijeme do misky
2. Přidáme lžičku cukru a zamícháme
3. Do vody s cukrem nasypeme potravinářské barvivo a opět důkladně promícháme
4. Postupně přidáváme hladkou mouku a vždy důkladně rozmícháme
5. Až směs trochu zhoustne, můžeme přidat i zlaté/stříbrné třpytky, vždy důkladně promícháme
6. Stále přidáváme mouku, až směs nepůjde míchat lžičkou, ale bude ji třeba hníst rukou
7. Až vznikne měkká hrouda slizu, přidáme trochu oleje a důkladně prohněteme. Olej způsobí, že se sliz nebude lepit
8. Vyjmeme sliz z misky a na pracovní desce jej důkladně propracujeme.
9. Příjemnou zábavu se slizem.



Vyrobte pro tučňáka ledové kry, aby si měl kde hrát

Budeme potřebovat:

Misku s vodou, potravinářské barvivo (pro lepší efekt), dětský zásyp (pudr), tyčinku na čištění uší nebo malou hračku, trochu jaru

Pracovní postup:

1. Do misky nalijeme vodu a obarvíme ji barvivem. Stačí pár kapek, aby voda byla hezky barevná
2. Hladinu posypeme dětským zásypem tak, aby zásyp vytvořil na povrchu vody jemnou vrstvu
3. Na tyčinku (nebo hračku) dejte trochu jaru
4. Jemně se tyčinkou (hračkou) dotkněte hladiny vody s posypáým zásypem

Co se stane:

1. Zásyp se rychle „rozjede“ od místa, kde jste se dotkli hladiny a vytvoří obrazce připomínající ledové kry

Vysvětlení:

1. Jar snižuje povrchové napětí vody, což způsobí, že se zásyp rychle rozprostře do stran.



Děkujeme

Petra

Zdeňka