

Wellbeing

subjective wellbeing (well-being)

Hygiena školního prostředí



Zharmonizuj svůj život



Je mi dobře

- cítit se dobře - být v pohodě
- blaho
- cesta k životní pohodě a duševnímu zdraví
- WHO: obraz celkového duševního zdraví
- stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život (zdroj: Partnerství pro vzdělávání 2030+)
- „stav lidského prožívání a hodnocení vztahu k sobě a k okolnímu světu“

Fyzická oblast

Souvisí s fyzickým zdravím a bezpečím a je ovlivněný fyzickou aktivitou, zdravým stravováním, spánkovým režimem a uvědomělou volbou zdravého životního stylu a prostředí.

Duchovní oblast

Souvisí s poznáváním a naplňováním smyslu naší existence, hodnotami a etickými principy



Kognitivní oblast

Souvisí se schopnostmi kritického myšlení, řešení problémů a kreativity.

Odráží se ve způsobu zpracování informací, vytváření úsudků a také v motivaci a vytrvalosti k úspěšnému dosahování stanovených cílů.

Sociální oblast

Souvisí se schopností empatie, pocitem sounáležitosti, navazováním a udržováním vztahů a spolupráce s ostatními a komunikačními dovednostmi.

Emocionální oblast

Souvisí s kladným vnímáním sebe sama, rozpoznáváním emocí a seberegulací.

Odráží se ve schopnosti důvěry v sebe i druhé a v odolnosti umožňující zvládat nepříznivé situace.

Diskuze

- Duševní zdraví <https://www.opatruj.se/dusevni-zdravi>
- Nové přístupy k duševnímu zdraví a psychické odolnosti učitelů
-
- Inkluze
-
- Nové metodické doporučení k distanční výuce a duševnímu zdraví (MŠMT)
- <https://www.podporainkluze.cz/material/nove-metodicke-doporučení-k-distanční-vyučování-a-duševnímu-zdraví/>

Příklad

Sebepřijetí

- Pozitivní postoj sám k sobě. Chceme být spokojeni sami se sebou a také chceme přijmout různé oblasti sebe samého (a to včetně našich špatných vlastností). Chceme být celkově vyrovnaní s vlastní minulostí.

Pozitivní vztahy

- Vřelé, resp. vyvážené vztahy s druhými.

Nezávislost

- Každý z nás by v rámci dobrých vztahů na pracovišti měl cíleně budovat schopnost odolat sociálním vlivům a zachovat si vlastní názor.

Každodennost

- Zvládnutí každodenních nároků. Reálné a správné vnímání okolního prostředí; vidět příležitosti a využít vnější dění pro vlastní cíle a potřeby.

Smysl života

- Budování celkového pocitu, že minulý a přítomný život má smysl a že směřuje k dosažení cílů.

Osobní rozvoj

- Pocit trvalého vývoje, otevření se novému. Nulový pocit nudy a pocitu stagnace, schopnost vidět pozitivní změny vlastního já a svého chování.