

JAK PODPŮRIT WELLBEING ŽÁKŮ VE TŘÍDĚ

TIPY PRO UČITELE



- Psát s celou třídou deník vděčnosti
- Zařadit pravidelná dechová cvičení
- Zkoušet nové techniky zaměřené na podporu všímavosti
- vést s ohroženými žáky podpůrný rozhovor
- Pravidelně se věnovat sebedepečí a vést k tomu i své žáky
- Vytvářet prostor pro vyjádření emocí a potřeb
- Předat žákům kontakt na Linku bezpečí 116 111



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)