

Adventní kalendář plný pohody pro pedagogy

Milí pedagogové,

advent, doba čekání na Vánoce, bývá spíše časem spěchu, příprav a nekonečných seznamů s úkoly.

Co kdyby ale mohl být také časem zastavení, laskavosti k sobě a malých radostí?

Tento adventní kalendář je zde pro vás. Každý den v něm najdete buď aktivitu, nebo laskavý vzkaz.

Někdy to bude výzva k činnosti, jindy jen tichá myšlenka, kterou můžete přijmout a prožít.

1

AKTIVITA PRO VÁS

Zkuste dnes pro někoho ve škole vykonat laskavý skutek. Může to být maličkost, která danému člověku udělá radost.

4

AKTIVITA PRO VÁS

Zamyslete se nad třemi věcmi, za které cítíte vděčnost. Nemusí se jednat o nic velkého. Často nás nad vodou drží právě maličkosti.

7

LASKAVÝ VZKAZ

Na trpělivost, kterou projevíte, si třeba někdo za deset let vzpomene jako na zlomový okamžik svého života. Možná jste dnes jen naslouchali, když dítě potřebovalo mluvit.

9

AKTIVITA DO TŘÍDY

Co nás těší? Požádejte děti, aby si stouply nebo sedly do kruhu a připravte si míček. Přehazujte ho mezi dětmi. Ten, kdo míček chytí, řekne jednu věc, která ho dnes potěšila. Aktivita rozvíjí vděčnost a pozitivní naladění.

2

LASKAVÝ VZKAZ

I když se vám to dnes tak nezdá, i když výsledky nejsou vidět hned, vaše snaha má hodnotu. Zasloužíte si to slyšet.

5

AKTIVITA PRO VÁS

Dnes si při jídle odpočiňte od všeho ostatního. Jezte pomalu a všimněte si, jak pokrm chutná, jak voní, jakou má strukturu. Co na něm objevíte?

8

AKTIVITA PRO VÁS

Celý den reagujete na potřeby druhých. Kdy naposledy jste se však zastavili a zeptali se sami sebe: Co právě teď potřebuji já? Zkuste to dnes. Zavřete oči nebo se jen podívejte z okna. Položte si otázku: Co moje tělo potřebuje? Jakmile to zjistíte, pokuste se mu to dát.

10

AKTIVITA PRO VÁS

Vezměte si dnes papír a tužku. Najděte si volnou chvíli, třeba o přestávce, po škole nebo večer u čaje. Zapište si tři věci, které se vám v posledním týdnu povedly.

3

AKTIVITA VÁS

Zastavte se dnes na chvíli, nadechněte se a vydechněte. Zkuste si pojmenovat, jak se právě teď cítíte.

6

LASKAVÝ VZKAZ

Jste jedineční právě takoví, jací jste.

11

AKTIVITA PRO VÁS

Na chvíli se zaposlouchejte do okolních zvuků. Zavřete oči nebo se jen podívejte před sebe. Následně zkuste najít pět zvuků, které právě slyšíte.



12

LASKAVÝ VZKAZ

Nemusíte mít všechny odpovědi. Stačí, když máte odvahu zůstat a hledat je společně.

13

AKTIVITA PRO VÁS

Kávička s kolegou jen tak. Pozvěte někoho na krátkou přestávku a neřešte u toho práci. Postačí pět minut s hrnkem v ruce.



14

LASKAVÝ VZKAZ

Někdy stačí udělat jen to nejnutnější. A někdy je to dokonce právě to nejlepší.

15

AKTIVITA DO TŘÍDY

Požádejte děti, aby namalovaly sněhovou vločku a do jejích ramen napsaly nebo nakreslily, co jim dělá radost. Hotové nápady můžete společně sdílet a vytvořit ze sněhových vloček zimní nástěnku radosti. Děti se k ní mohou vrátet, kdykoli si budou potřebovat připomenout, co jim pomáhá, aby se cítily lépe.



16

AKTIVITA PRO VÁS

Pohlédněte nahoru: Zastavte se na chvíli a zvedněte hlavu. Podívejte se na strop, oblohu, větve stromů nebo světlo nad sebou. Možná jste už dlouho hleděli jen dolů, na úkoly, papíry, podlahu. Pohled vzhůru může připomenout, že nad tím vším dole je prostor. A vy v něm máte své místo.

17

AKTIVITA PRO VÁS

Vzpomeňte si na situaci, kterou jste zvládli. Poděkujte si.

18

AKTIVITA DO TŘÍDY

Požádejte děti, aby vstaly a natáhly ruce vysoko nad hlavu jako vysoký strom. Pak ať se velmi pomalu předkloní dolů jako vodopád. Tato jednoduchá protahovačka pomůže dětem zklidnit se a nabrat novou energii uprostřed náročné hodiny.



19

LASKAVÝ VZKAZ

Díky vám vznikla třída, ne jen místnost se žáky. Vaše přítomnost, slova, trpělivost – tyto drobnosti tvoří bezpečné místo, kde je možné růst, zkoušet nové věci, smát se i selhávat.



20

AKTIVITA PRO VÁS

Vzkaz sobě: Napište si krátký vzkaz, jako kdyby vám ho psal někdo, kdo vás má opravdu rád. Někam si ho schovejte. Až přijde den, kdy to budete nejvíc potřebovat, znovu si text přečtěte.

21

AKTIVITA PRO VÁS

Zavřete na chvíli oči a řekněte si: Zvládám to.

22

LASKAVÝ VZKAZ

Když se zastavíte a zhluboka se nadechnete, svět se nezboří, jen se zpomalí.

23

LASKAVÝ VZKAZ

Vyslovit NE je někdy to nejlaskavější, co můžete říct, hlavně sobě samým.



24

LASKAVÝ VZKAZ

Největší dárek, který si můžeme dát navzájem, je naše pozornost a přítomnost. Dnes si dovoluňte být v přítomnosti. S těmi, které máte rádi. Děkujeme za krásný společný advent. Přejeme vám vánoční svátky plné lásky, klidu a malých radostí.

