

Vážení rodiče,

naše škola se letos zapojuje do Týdne wellbeingu, který se zaměřuje na celkovou pohodu dětí, učitelů i Vás rodičů. Chceme společně dosáhnout fyzického i duševního zdraví, podpořit přátelskou atmosféru a ukázat dětem, jak je důležité se o své tělo komplexně starat.

🌿 Co nás během týdne čeká?

✅ Pohyb pro radost – společné ranní rozcvičky, relaxační cvičení, procházky do přírody.

✅ Zdravé tělo, zdravá mysl – ochutnávka zdravých svačin, povídání o vyvážené stravě a důležitosti pitného režimu.

✅ Klid a relaxace – techniky mindfulness, dechová cvičení a relaxační koutky pro děti a zaměstnance.

✅ Síla pozitivních vztahů – aktivity zaměřené na vzájemný respekt, spolupráci a podporu mezi dětmi i dospělými.

✅ Den bez stresu – zpomalení v hektickém dni, omezení hluku a digitální detox.



Dne 5.2. přijdeme do MŠ v oblečení fialové barvy, protože fialová barva je barvou duševního zdraví

V pátek 7.2. si každý může přinést svůj talisman a vzájemně si ho představit, sdílet svůj příběh, jak k předmětu přišel, proč je pro něj důležitý.

Psaní vzkazů od rodičů a přátel školy - na vyvěšenou plochu můžete napsat svůj vzkaz:

“Přejeme našim dětem a jejich třídním učitelkám aby tento týden.....”

💡 Jak se můžete zapojit?

Povzbudte děti k aktivní účasti na všech aktivitách.

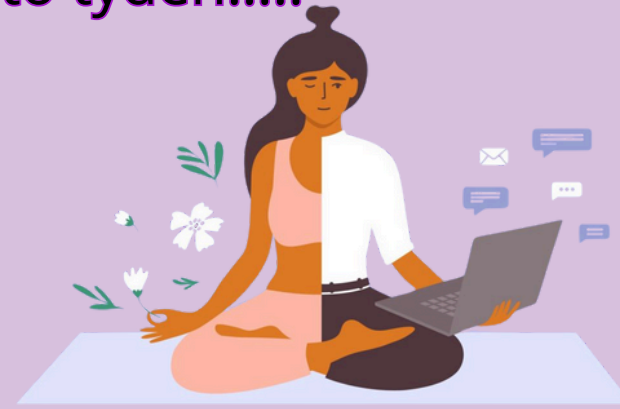
Přidejte se k našim ranním rozcvičkám nebo procházkám.

Vyzkoušejte doma jednoduché relaxační techniky s dětmi.

Připravte si s námi zdravou svačinku – recepty na dětmi oblíbené pomazánky Vám rádi poskytneme.

Věříme, že Týden wellbeingu pomůže dětem pečovat o své zdraví a nám všem učit se novým dovednostem a lépe se orientovat v tom, že harmonie je klíčem ke spokojenému životu.

Děkujeme za Vaši podporu a těšíme se na společné zážitky!



Vaše mateřská škola Kamarád 😊🌿