

# Wellbeing je když...

chodí děti do školy rády, vrací se z ní spokojené a uvolněné a přináší si odtud nejenom spoustu informací, ale také schopnost být šťastné a zdokonalovat se a rozvíjet i mimo školu v dalších oblastech života.



## Tělo

Přiměřená a stálá fyzická aktivita, dostatek kvalitního spánku nebo vyvážená strava, to vše je potřeba k udržení zdraví. Wellbeing ve škole je možný pouze, když na tělesné potřeby dětí bereme ohled.



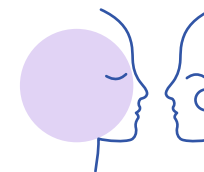
## Učení se

Když se děti cítí dobře, lépe se jim učí. I vědci potvrdili, že, když je nám fajn, snadněji přijímáme nové informace, vytváříme si vlastní názory a plánujeme budoucnost. Wellbeing ve škole tak pomáhá dětem využívat jejich potenciál naplno.



## Emoce

Když se dítě v rámci školy naučí pracovat se svými emocemi, bude je umět rozpoznat a zároveň respektovat u sebe i u ostatních, vybuduje si daleko snadněji důvěru v sebe i druhé.



## Vztahy

V bezpečném a pohodovém prostředí naplněném přátelskými vztahy a férovým přístupem se rozvíjí schopnost dětí vžít se do ostatních i pocít sounáležitosti s ostatními, najdou si tak snadněji kamarády a udrží i své vlastní vztahy zdravé a bezpečné.



## Duše

Už v nízkém věku je pro děti důležité budovat systém vlastních hodnot i etických principů a mít k dispozici bezpečný prostor ke zkoumání a upevňování vlastní identity. Wellbeing je, když víš, kdo jsi a kde je ti dobře.