



## UČITELSKÝ ADVENTNÍ KALENDÁŘ

**1**

Nasdílím s kolegy nápad nebo materiál.

**2**

Uspořádám lavice ve třídě jinak.

**3**

Užiju si přestávku jen pro sebe (nikdo mě neuvidí).

**4**

Celý den budu dělat NIC, "protože děláni ničeho často vede k těm nejlepším věcem" (Medvídek Pú).

**5**

Upeču něco dobrého pro kolegy z kabinetu.

**6**

Protančím chodbou z kabinetu do třídy.

**7**

V jídelně poobědvám s žáky/studenty.

**8**

Pozvu kolegu/kolegyni na kávu v kabinetu.

**9**

Reflektuji hodinu s pomocí reflektivních karet.

**10**

Strávím přestávku v nějaké třídě, povídáním s žáky/studenty.

**11**

Zajdu do lesa I do kina I někam, kde to mám rád/a.

**12**

Přemýšlím o tom, co mám "na radosti", ne "na starosti".

**13**

Protřídím si šatník I kabinet I sklad a nepotřebné věci věnuji na charitu I někomu daruji.

**14**

Obejmu někoho, koho mám rád/a a kdo to snese :-)

**15**

Zrekapituluji uplynulý měsíc a oslavím své úspěchy.

**16**

Koupím si pro sebe něco, co mi udělá radost.

**17**

Odejdu z práce s uklizeným stolem.

**18**

Zamyslím se, za co mohu ocenit kolegy či vedení školy, a udělám to.

**19**

Poděkuji paní uklízečce za její práci.

**20**

Přihlásím se na vzdělávací aktivitu.

**21**

Udělám dobrý skutek.

**22**

Přečtu knihu I článek, protože chci, ne proto, že musím.

**23**

Vyzkouším něco nového I udělám něco, co dlouho odkládám.

**24**

Odložím I vypnu telefon I PC, odpojím se od sociálních sítí.