

LÉTO PRO DUŠI

pracovní list

Léto je tady! Konečně si můžeš dopřát pořádný odpočinek od všech školních povinností a zažít chvíle pohody. Inspiruj se a pojd' si je s námi letos užít trochu jinak...

Najdi si chvílku, kdy tě ostatní nebudou rušit, zpomal a nadechni se, aby sis mohl*a daný okamžik vychutnat. Přejeme ti hezké léto.



1 DUHOVÁ PROCHÁZKA

Trénuj všímavost při procházce venku v přírodě nebo ve městě.

Podívej se kolem sebe a zaměř svoji pozornost na barvy. Najdeš všechny barvy duhy?



2 3 MINUTY V PŘÍRODĚ

Po dobu 3 minut nemluv a zaměř plnou pozornost na poslouchání deště, bubláni potoka nebo třeba šumění listí.



Co je červené, oranžové...?



3 5 NÁDECHŮ PO RUCI

- Roztáhni prsty na ruce jako hvězdu.
- Pomalu se nadechni a vydechni.
- S výdechem schovej palec do dlaně.
- S dalším výdechem schovej do dlaně ukazováček .
- Pokračuj s dýcháním, dokud do dlaně neschováš všechny prsty.

Aktivity, ke kterým už budeš něco potřebovat...

4

ODFOUKNI SVÉ STAROSTI

Do bublin vepiš, co tě trápí. Vezmi bublifuk a jemně vyfukuj bubliny. Sleduj, jak letí, a představuj si, že s každou prasklou bublinou tvé starosti mizí.

- potřebuješ bublifuk

5

LAPAČ VDĚČNOSTI

Připrav si prázdnou krabičku nebo třeba sklenici a průběžně do ní dávejte vzkazy, za co jste vděční.

Na konci pobytu (výletu, tábora..) ji společně otevřete a přečtete. Ze vzkazů můžete vyrobit třeba koláž.

- potřebuješ sklenici/krabičku, papír a psací potřeby

Dnes jsem vděčný*á za...
Potěšilo mě...
Jsem šťastný*á, protože...
Díky za...
Mám rád*a...



Pokud tě něco trápí, můžeš i v létě zavolat na Linku bezpečí. Funguje zdarma, nonstop a anonymně. A mají i chat.

116 111