

LÉTO PRO DUŠI

pracovní list

Léto je v plném proudu! Když si chceš na chvíli odpočinout, nudíš se, nebo když venku prší, můžeš vyzkoušet následující hry. Tu, která se ti bude líbit nejvíc, můžeš pravidelně opakovat.



1

5-4-3-2-1

Trénuj pozornost a všímavost.
Vyjmenuj...



5 věcí, které **VIDÍŠ**

4 věci, kterých se **DOTÝKÁŠ**

3 zvuky, které **SLYŠÍŠ**

2 vůně, které **CÍTÍŠ NOSEM**

1 chuť, kterou zrovna **CÍTÍŠ V ÚSTECH**

2

PAMPELIŠKA

Posad' se tak, abys měl*a rovná záda,
ruce spust' volně podél těla
a zhluboka se nadechni nosem.

Představ si pampelišku a pomalu
vydechni přes našpulené rty tak,
jako kdybys foukal*a do odkvetlé
pampelišky. Cvičení 3x zopakuj.

3

NÁLADOVÉ KAMENY

Nasbírej několik různě velkých kamenů.

Na menší kameny namaluj oči
(zavřené, otevřené,
přimhouřené, se slzou...)

Na větší kameny namaluj ústa
(zavřená, otevřená, úsměv,
se svěšenými koutky...)

- potřebuješ fixy

Skládáním kamenů
k sobě můžeš tvořit
obličej s mimikou.



TIP: Svému okolí můžeš ukázat, jak se dnes
cítíš, nebo můžeš nechat druhé hádat,
o jakou emoci se jedná.



4

TŘPYTIVÉ MYŠLENKY

Naplň lahev čistou vodou
a podívej se do ní. Co vidíš?



Nasyp do lahve třpytky nebo třeba
písek a víčko pořádně utáhni.



Zatřepej lahvi a pozoruj,
jak klesají.



Lahvi můžeš zatřepat a pak
ji pozorovat kdykoliv, když
budeš potřebovat zklidnění.



Když jsme nervózní, rozzlobení nebo máme
hlavu plnou starostí, naše mysl je jako
lahve a naše myšlenky jako rozvířené
třpytky nebo písek.

Když se naše tělo zklidní, naše mysl se ztiší
a myšlenky se usadí stejně jako
třpytky s pískem.

5

CHODNÍK SLÁVY

Do dlaždic
napiš nebo
nakresli, co se
ti povedlo.
Na co jsi hrdý*á?

Mohou to být tvé
úspěchy ve sportu
ale třeba i to,
že jsi zvládl*a
něco těžkého...

...někomu jsi
pomohl*a nebo
jsi někoho
rozesmál*a.

TIP: K chodníku se
můžeš vrátit pokaždé,
když budeš mít špatný
den nebo si nebudeš
moc věřit.