

Když se necítím dobře, můžu...

Účinné tipy na zlepšení nálady pro děti.

**Udělat
něco
pro třídu**



**Napsat, jak
se cítím**



**Zatnout
a uvolnit svaly**



**Protáhnout
se**



**Dát si malou
dobrútku**



**Obejmout
plyšáka**



Napít se



**Říct si
pro sebe
něco
hezkého**



**Poslechnout
si veselou
písničku**



**Něco nakreslit
nebo vybarvit**



**Lehnout si
na lavici,
dýchat
do břicha**



**Opláchnout si
obličej
studenou
vodou**



**Představit si
3 věci, za
které jsem
vděčný/á**



**Použít kartičku
s dechovým
cvičením**



**Napočítat
do deseti**



Zacvičit si



**Něco postavit
nebo poskládat**



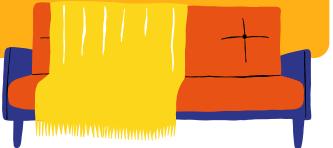
**Zatlačit dlaněmi do
stěny, uvolnit se**



**Požádat někoho
o pomoc**



Zabalit se do deky



**Někomu
pomoci**



**Chvíiku
si číst**



**Promluvit
si s někým**



**Použít
relaxační
pomůcku**

