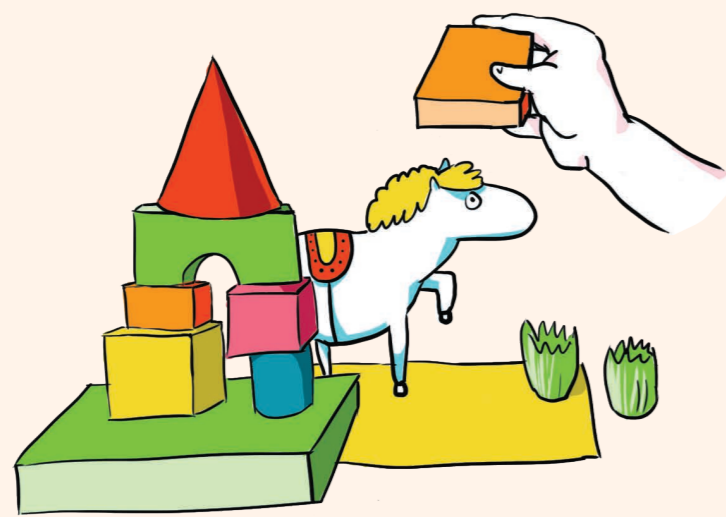




udělat něco pro třídu



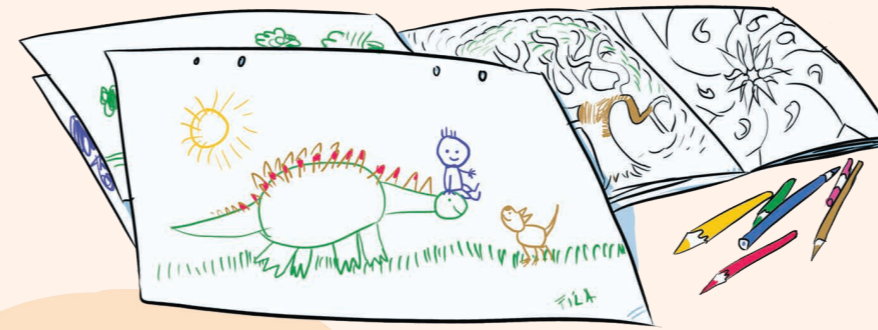
poslechnout si veselou písničku



něco postavit nebo poskládat



napsat, jak se cítím



něco nakreslit nebo vybarvit



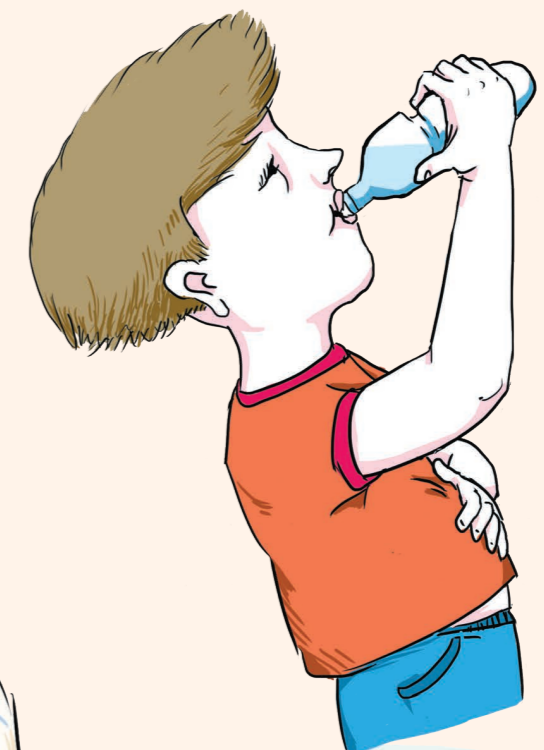
zatlačit dlaněmi do stěny, uvolnit



lehnout si na lavici, dýchat do břicha



protáhnout se



napít se

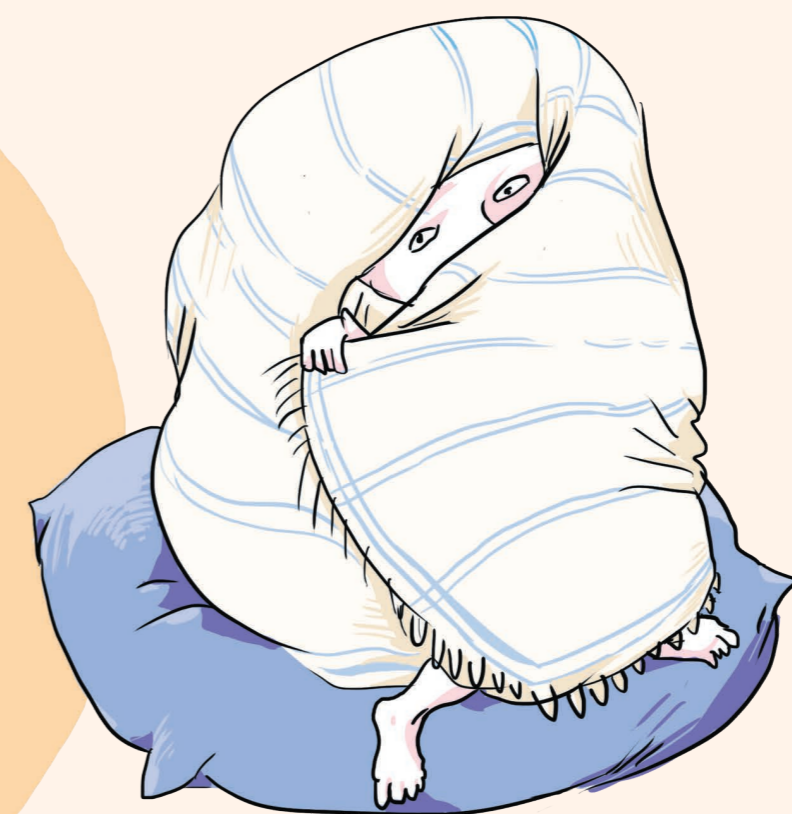


požádat někoho o pomoc



obejmout plyšáka

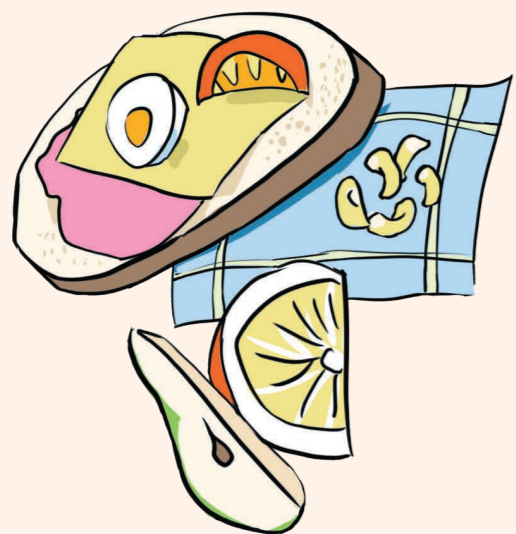
KDYŽ SE NECÍTÍM DOBŘE, MŮŽU...



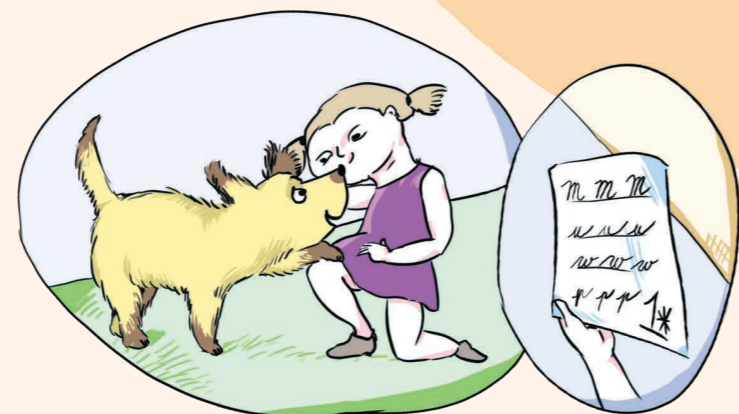
zabalit se do deky



zatnout a uvolnit svaly



dát si malou dobrůtku



představit si 3 věci, za které jsem vděčný



řít si pro sebe něco hezkého



opláchnout si obličej studenou vodou



někomu pomoci



napočítat do deseti



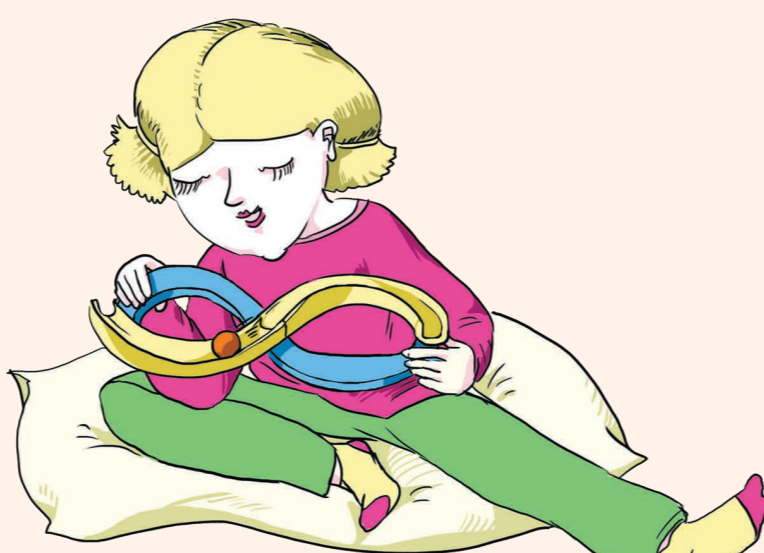
použít kartičku s dechovým cvičením



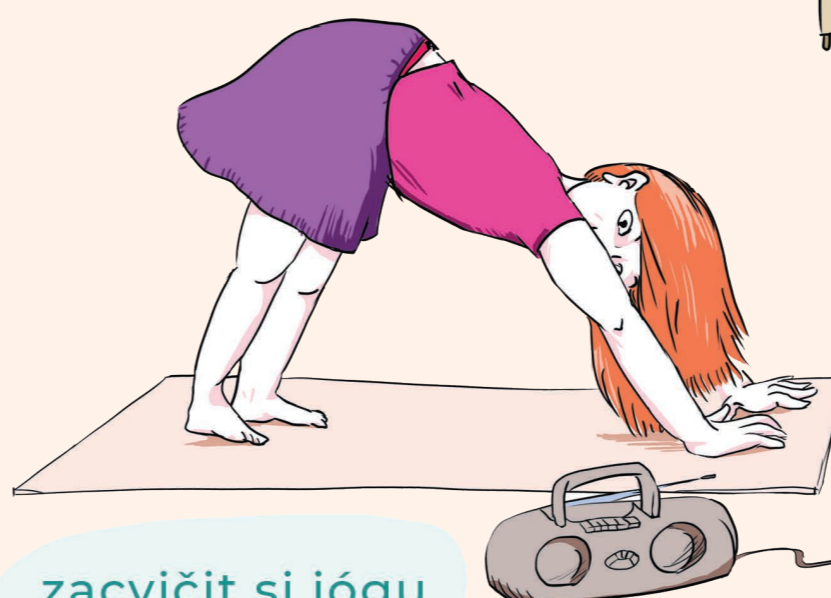
promluvit si s někým



chvilku si číst



použít relaxační pomůcku



zacvičit si jógu