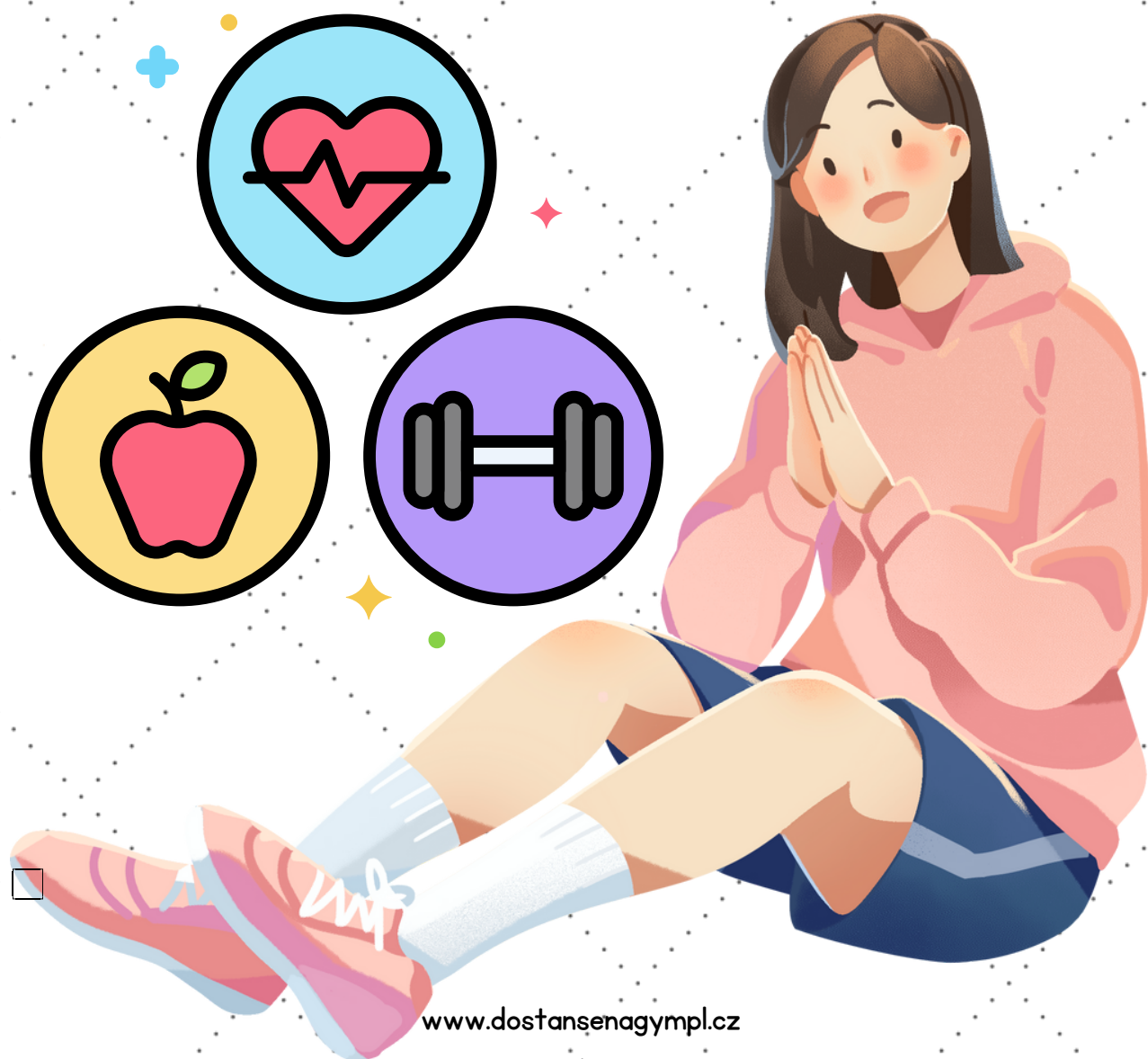


HLAVA V KLIDU



PÉČE O TĚLO



www.dostansenagympl.cz

www.muj-kompas.cz

CO UŽ ZVLÁDÁM



Tvoje tělo pro tebe každý den pracuje – dýchá, přemýšlí, soustředí se, zvládá emoce i školu. A když mu pomáháš dobrými návyky, vrací ti to klidem, lepší náladou a větší odolností proti stresu. Tenhle list je tu proto, aby sis všiml/a, co všechno už děláš dobře.

Odpočinek

- ☐ Dávám si krátké pauzy během dne
- ☐ Mám chvíle bez mobilu
- ☐ Dělam něco, co mě uklidňuje (hudba, kreslení, mazlíček...)
- ☐ Umím si na chvíli lehnout a vypnout

Spánek

- ☐ Chodím spát v podobnou dobu
- ☐ Hodinu před spaním omezuju mobil
- ☐ Večer nejím sladké ani těžké věci
- ☐ Ráno se snažím být na světle



Pohyb

- ☐ Chodím ven na vzduch
- ☐ Občas se protáhnu – i jen krátce
- ☐ Mám pravidelný pohyb
- ☐ Mám sport, který mě baví

Jídlo a pití

- ☐ Piju dost vody během dne
- ☐ Mám svačiny, které mi dodají energii na delší dobu
- ☐ Nezačínám den jen sladkým
- ☐ Snažím se nejíst sladké večer po 19.–20. hodině

Prostředí

- ☐ Učím se u uklizeného stolu
- ☐ Mívám mobil dál od sebe
- ☐ Větrám nebo chodím na čerstvý vzduch
- ☐ Mám doma místo, kde se mi líp soustředí

VYBER SI VÝZVU

Starej se o své tělo ještě o kousek víc!

Tvé tělo Tě za to odmění lepší pamětí i klidnější myslí.



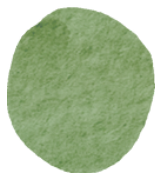
Před spaním zařadím navíc jednu aktivitu bez obrazovky!



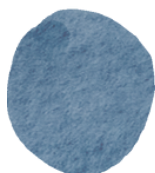
Před učením vyvětrám a protáhnu se!



Jeden den v týdnu nebudu jíst žádné sladkosti!



10 minut ticha: najdu chvílku pro sebe a budu relaxovat!



Najdu jednu věc, která vylepší místo, kde se doma učím.



Vymyslím si svoji výzvu:

DRUHÁ VÝZVA

A ještě o jeden kousek! Tvé tělo si to zaslouží!

Tady máš další nápady na svoji další výzvu!



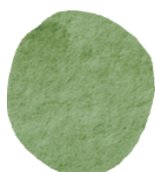
Tento týden budu chodit spát o
15 minut dřív!



Najdu si čas na krátkou
procházku!



Večer po 19:00 tento týden
nebudu mlsat!



Důkladně si uklidím na svém
pracovním stole!



Každý den si dám jeden kousek
zeleniny!



Vymyslím si svoji výzvu:
