

HLAVA V KLIDU

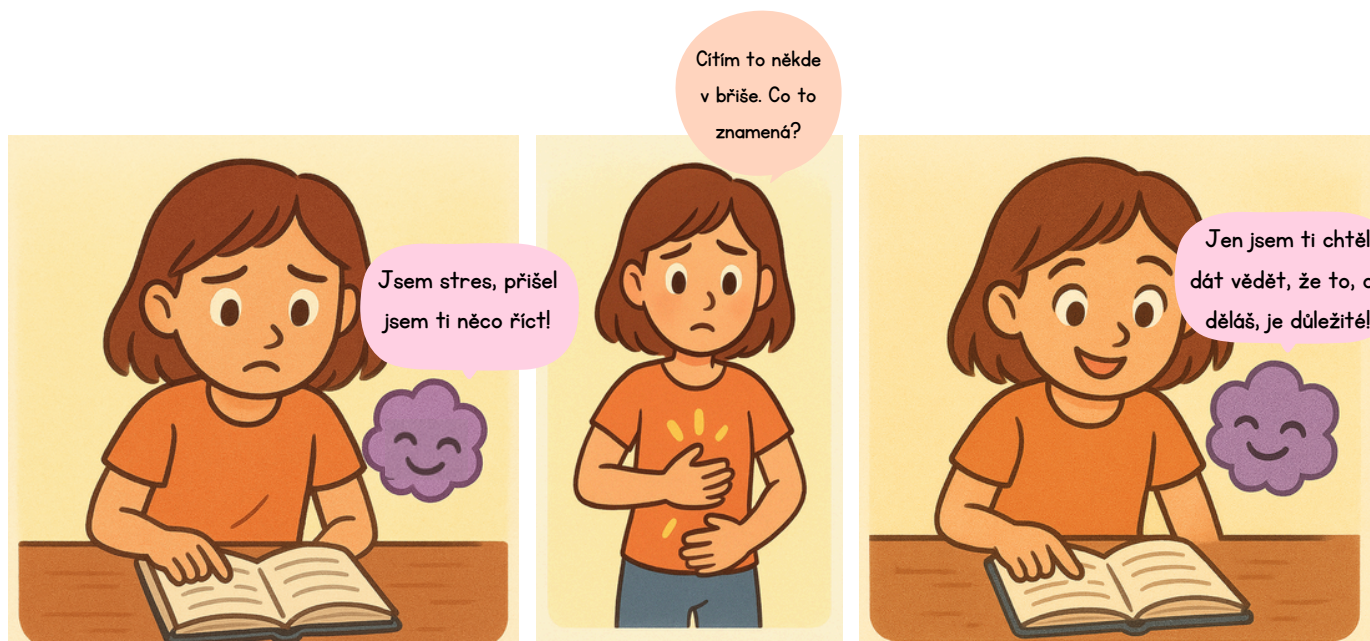
♥ POZNEJ STRES



www.dostanseagympl.cz

www.muj-kompas.cz

STRES JE SIGNÁL



Stres je zpráva od našeho těla, která se objevuje ve chvílích, kdy je pro nás něco důležité. Není to chyba ani slabost – je to jen signál, který říká: „Teď mi na tom záleží, buď pozorný.“

Podívej se na situace níže a zaškrtni, ve kterých se u Tebe stres obvykle objevuje.

- ☐ Před testem
- ☐ Když něco nestíhám
- ☐ Když mám mluvit před třídou
- ☐ Když se s někým pohádám
- ☐ Když je kolem hluk
- ☐ Když něco nechápu
- ☐ Když mám pocit, že něco pokazím
- ☐ Než se dozvím, jakou jsem dostal/a známku
- ☐ Když se změnilo něco, na co jsem byl/a zvyklá
- ☐ Když mám začít něco nového
- ☐ Když mám toho hodně (například úkolů, učení...)
- ☐ _____



MINDFULNESS

poslouchej, co ti říká tvé tělo

Mindfulness znamená na chvíli se zastavit a všimnout si toho, co se právě teď děje v našem těle a hlavě. Pomáhá zpomalit, zklidnit myšlenky a lépe pochopit, jak se cítíme.

Mindfulness karta ti pomůže na chvíli se zastavit, zklidnit hlavu a poslechnout, co ti říká tvoje tělo. Když ji máš u sebe nebo někde na očích, připomíná ti, že si můžeš kdykoliv dát malou pauzu a vrátit se zpátky do rovnováhy.



KDE CÍTÍŠ STRES?

Když máme stres nebo jsme nervózní, tělo nám to dává najevo různými signály. Podívej se na postavičku a označ nebo vybarvi místa, kde stres obvykle cítíš TY. Můžeš použít tečky, barvy nebo malé symboly.

neklidné myšlenky

napnutá čelist / zatnuté zuby

horko nebo červenání ve tvářích

rychlý nebo mělký dech

sevržený žaludek

lehčí nevolnost

napětí v šíji nebo zádech

třes prstů

napětí v lýtkách

tlak na spáncích

těžká hlava

sucho v ústech

bušení srdce

tlak na hrudi

pocit knedlíku v krku

stažená ramena

studené nebo zpocené dlaně

neklidné nohy / podupávání