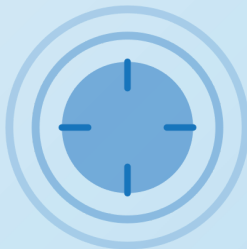


WELLBEING KARTA

ZKLIDNĚNÍ / DECH

před výzvou



„Připravíme se spolu...”



ŠKOLA
PODPORUJÍCÍ
ZDRAVÍ

Jak na to

Učitel připraví klidnou atmosféru, otevře okna (vyvětrá), může pustit písničku, zapálit svíčku.

Vyzve třídu ke zklidnění, správnému sedu, klidnému dechu a zavření očí.

Dechové cvičení:

- **Nádech nosem** (4 doby)
- **Výdech pouze nosem** (6 dob)

Opakujeme 3 - 5 x

Smysl:

Zklidnění a soustředění před výkonem (testy, zkoušení).

Tip pro učitele:

Ideální před testy, zkoušením nebo v situacích zvýšené zátěže.