

WELLBEING KARTA

5 MINUT V POHYBU

pohyb · soustředění



„Jak se cítím?“



ŠKOLA
PODPORUJÍCÍ
ZDRAVÍ

Jak na to

Pravidelný pohyb je součástí psychické a fyzické pohody.

Návrh cvičení (5 min):

- 30 s chůze na místě
- 10 dřepů nebo výponů
- 5 kroužků rameny, lokty, zápěstí, pas, kyčle, kolena, kotníky (obě strany)
- 3 hluboké nádechy

Reflexe: „Jak se cítím teď / předtím?“

Smysl:

Děti vnímají pozitivní vliv pohybu na jejich celkovou pohodu.

Tip pro učitele:

Cvičení si mohou připravovat i žáci pro třídu.