

WELLBEING KARTA

VŠÍMAVOST

mindfulness · zklidnění



„Jsem tady a teď..“



ŠKOLA
PODPORUJÍCÍ
ZDRAVÍ

Jak na to (2 min)

- Zavři oči
- Vnímej svůj dech a své tělo
- Pojmenuj v duchu:
 - 3 věci, které slyšíš
 - 2 věci, které cítíš tělem
 - 1 věc, za kterou jsi rád/a

Smysl:

Rychlé uzemnění, návrat do přítomnosti.

Tip pro učitele:

Všíímavost lze vždy napasovat na momentální klima ve třídě.