



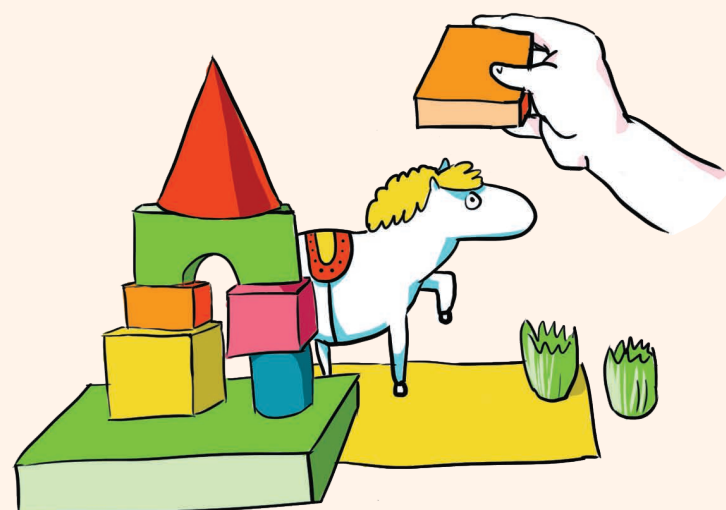
udělat něco
pro třídu



poslechnout si
veselou písničku



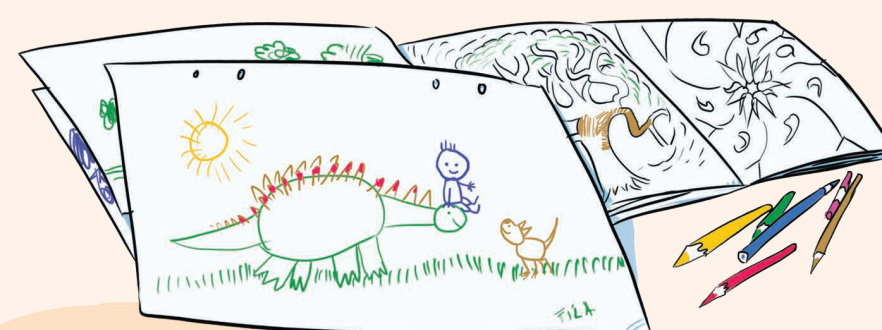
zatlačit dlaněmi
do stěny, uvolnit



něco postavit
nebo poskládat



napsat,
jak se cítím



něco nakreslit
nebo vybarvit

protáhnout se



lehnout si na lavici,
dýchat do břicha



napít se

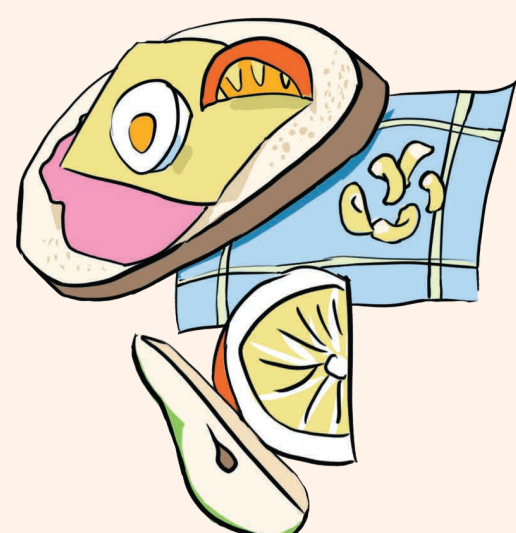


požádat někoho
o pomoc

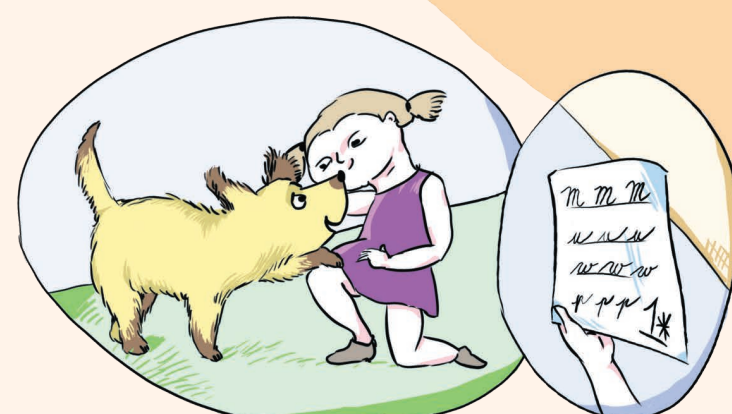


obejmout
plyšáka

KDYŽ SE NECÍTÍM DOBŘE, MŮŽU...



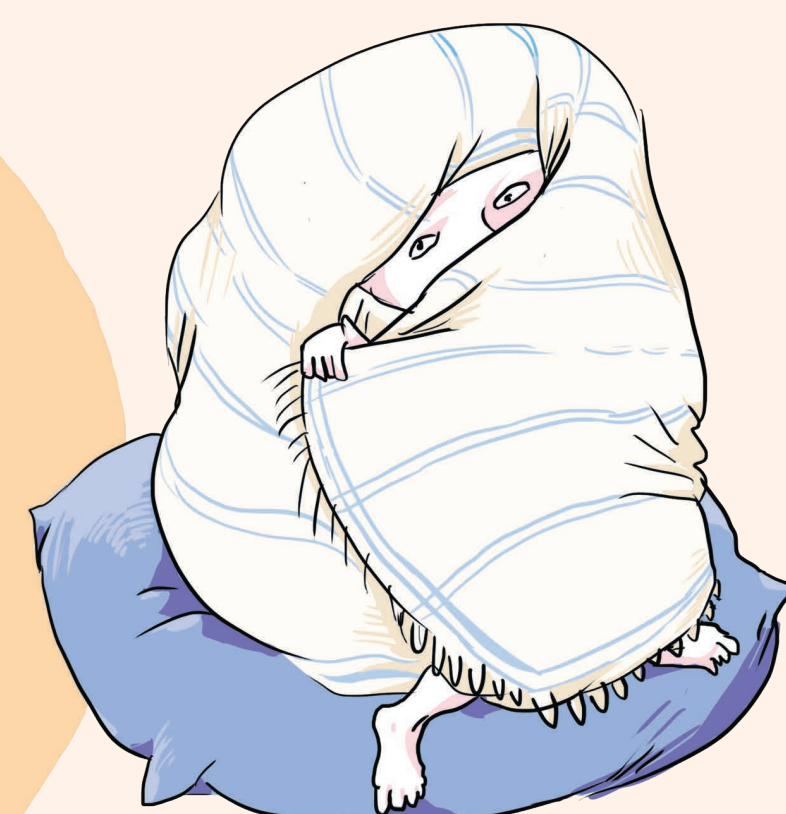
dát si malou
dobrůtku



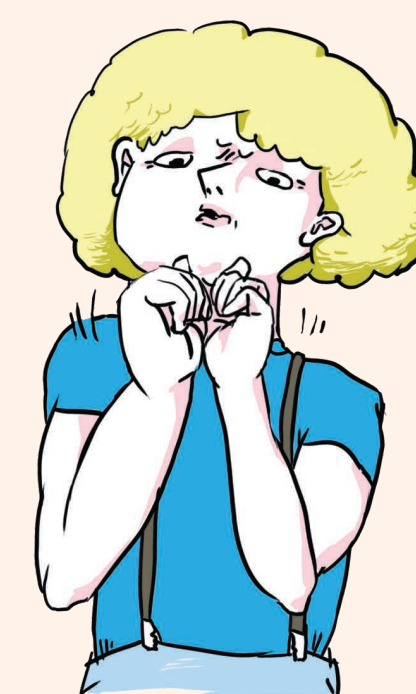
představit si
3 věci, za které
jsem vděčný



říct si pro sebe
něco hezkého



zabalit se
do deky



zatnout a
uvolnit svaly



někomu pomoci



napočítat
do deseti



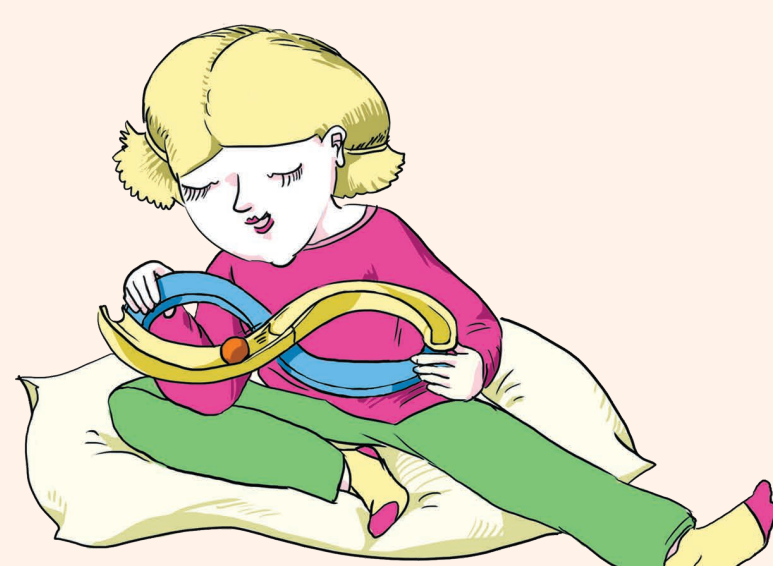
použít kartičku
s dechovým cvičením



opláchnout si obličej
studenou vodou



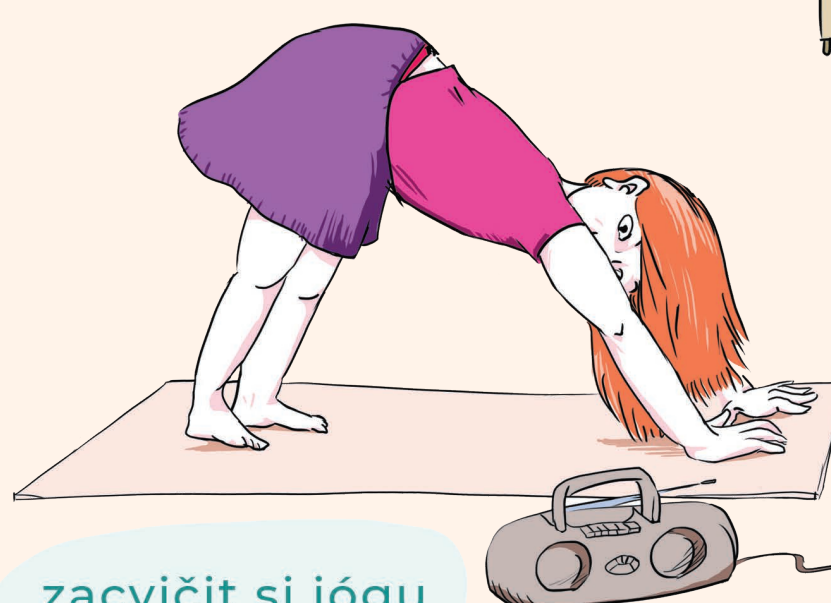
chvilku si číst



použít relaxační
pomůcku



promluvit
si s někým



zacvičit si jógu