

Zadání pro výuku v týdnu od 23. 3. - 27. 3.

Pro tento týden mám **pro vás všechny stejné zadání:**

1) Zamysleli nad tím, co poslední dny prožíváte. Pokud pociťuje nějaké obavy nebo třeba strach ze současné situace, zkuste pojmenovat, co konkrétně tyto pocity ve vás vzbuzuje. Prosím, **promluvte si o nich s někým ve vašem okolí** (rodiče, sourozenec, kamarádi), nebo je můžete napsat a zavolat mě. Je důležité o nich mluvit a nenechávat si je pouze pro sebe!

Připomínám **dechové cvičení** (starší ročníky ho určitě z hodin znáte), které v těchto situacích pomáhá:

- v klidu se soustředíte na svůj dech
- **dechové cvičení provádíme:** hluboký nádech na 4 doby, zádrž dechu (4 doby), hluboký výdech (4 doby), zádrž dechu (4 doby)
- cvičení několikrát opakujte
- postupně můžete zpomalovat počítání (počítáme se v duchu) a tak dech více prohloubit

Přikládám odkaz na **blog Jana MÜHLFEITA**, který ve svém článku krásně shrnuje, jak strach v člověku vzniká, které chemické procesy se při tom odehrávají a v neposlední řadě, jak se strachem pozitivně bojovat.

<https://janmuhlfeit.com/cs/blog/123-jak-a-proc-se-nebat>

2) Postupně se seznamujte s příběhem z knihy Ronja, dcera loupežníka od autorky **Astrid Lindgrenové**.

Možná máte knihu ve své knihovně, nebo ji najdete v pdf formátu na internetu. Můžete k prvnímu seznámení využít také poslech audioknihy, nebo zhlédnout hraný film, či velmi pěkně zpracovaný animovaný seriál (najdete např. na youtube).

Díky a připomínám kontaktní mail: **martykanova@zus-zabreh.cz**

IM