

CO UDĚLÁM, KDYŽ JSEM NAŠŤVANÁ NEBO NAŠŤVANÝ?



1. ZHLUBOKA SE NADECHNU.



2. NA CHVÍLI SE VZDÁLÍM.



3. POČÍTÁM DO DESETI.

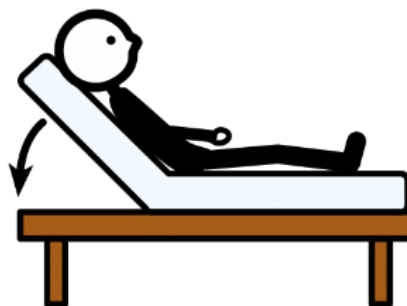
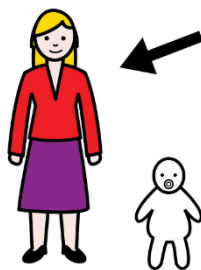
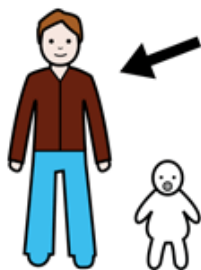


1 2 3

CO UDĚLÁM, KDYŽ JSEM NAŠTVANÁ NEBO NAŠTVANÝ?

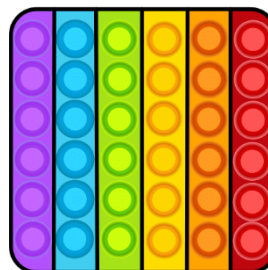


4. ŘEKNU O TOM DOSPĚLÉMU.

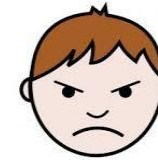


5. NATÁHNU SE NEŽ TO PŘEJDE.

6. OBEJMU HRAČKU, POMAČKÁM ANTISTRESOVÝ MÍČEK NEBO POP-IT.



CO UDĚLÁM, KDYŽ JSEM NAŠTVANÁ NEBO NAŠTVANÝ?



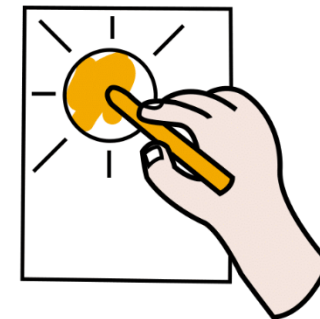
7. VE TŘÍDĚ SE SCHOVÁM DO RELAXAČNÍHO KOUTKU.



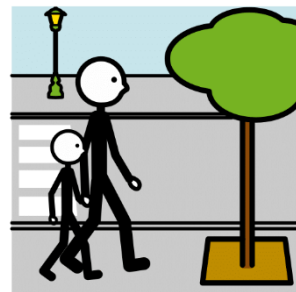
8. MYSLÍM NA VĚCI, KTERÉ MI DĚLAJÍ RADOST



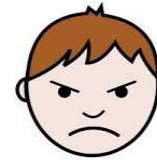
9. NĚCO SI NAMALUJU NEBO VYROBÍM Z PLASTELÍNY.



10. JDU SE PROJÍT.



CO UDĚLÁM, KDYŽ JSEM NAŠTVANÁ NEBO NAŠTVANÝ?



AŽ MĚ PŘEJDE VZTEK

- OMLUVÍM SE RODIČŮM, UČITELŮM, KAMARÁDŮM.
- OBEJMU JE.
- BUDU SE SNAŽIT, ABY SE TO ZNOVU NESTALO.

