

# JE TO RELAX

S příchodem zimy přibývá tma. Za tmy vstáváme, jdeme do školy a často i ze školy. V zimě se cítíme unavenější a někdy i smutnější. Proto bychom měli více pečovat o svou duševní pohodu. Jde to i tak jednoduchými věcmi, jako je odpočinek a relaxace. Můžete zkusit některý z následujících nápadů, jak se příjemně uvolnit.

## ZACVIČ SI JOGÍNSKÝ POZDRAV SLUNCI



## VYCHŮTNEJ SI RELAX S HUDBOU

Vyber si relaxační hudbu, třeba na YouTube, nebo si poslechni klidnou písničku, kterou máš rád. Vybraná hudba by měla mít asi 10 minut. Lehni si při poslechu na záda na tvrdou podložku, třeba na koberec nebo na karimatku. Ruce polož podél těla dlaněmi vzhůru a zavři oči. Pokus se vydržet v klidu, dokud písnička neskončí. Vnímej hudbu, soustřeď se jen na klidné dýchání (nádech a výdech) a mysl na místo, kde je ti dobře.

## SPOLEČNĚ S DRUŽINOU SI ZKUSTE PŘEDSTAVOVAT

Na začátku vyberte jednoho z družiny, kdo bude řídit aktivitu. To bude vypravěč. Všichni si pohodlně sednou nebo se položí a zavřou oči. Vypravěč klidným hlasem říká to, co si mají ostatní představit, např. představte si pomeranč, vezměte ho do ruky, pohladte ho, potom si s ním házejte, přičichněte k němu, oloupejte ho, zkuste, jak chutná... Nebo může vypravěč ostatní provést lesem nebo po pláži. Vypravěč by měl používat jen pozitivní a příjemná vyprávění.