**Moje milé holky a kluci,**

už se vám stýská po škole? Mně se po vás tedy rozhodně stýská. A protože sama vím, jak je těžké být zavřený doma a donutit se k nějaké aktivitě, připravuji pro vás pár tipů, jak to zvládnout. Těšíte se? ☺

****Ještě před tím, ale k tématu, kterého je všude plno. Koronavirus. Určitě jste o tom slyšeli hodně, přesto pokud byste se chtěli ještě něco dozvědět, tak koukněte sem: <https://decko.ceskatelevize.cz/koronavirus?fbclid=IwAR1sy4z02iJlh6T-jlrHsirD45KJyjIkFNR96-S8kTGNytJ6s76RKFr62ng>

**Co je teď důležité dodržovat?**

1. **Myjte si ruce – často a pořádně.**
2. **Noste roušky, pokud jdete ven (chráníme se navzájem).**
3. **Dodržujte odstup od ostatních lidí (2 metry), pokud musíte jít ven.**
4. **Nemějte strach, a pokud přece jen strach přijde, zkuste následující tipy.**

**Co dělat, když se bojím**

**Řekni to někomu**

Nenechávej si strach pro sebe. Běž za dospělou osobou a svěř se. Zeptej se, na cokoliv co potřebuješ. Uleví se ti, hned jak své obavy vyslovíš. Svěř se kamarádovi, nebo můžeš napsat nebo zavolat i mně na: olga.kucerova@pedf.cuni.cz nebo na telefon: 277 779 646.



**Dýchej**

Představ si, že jsi potápěč a sedíš na dně oceánu. S každým nádechem vypouštíš bublinky vzduchu, které pomalu stoupají k hladině. Nádech, výdech, nádech, výdech. Jsi klidný jako voda, která tě obklopuje. Nádech, výdech, nádech, výdech.



**Odežeň strach**

Když si strach uvědomíš, tak mu řekni, ať jde pryč.

*„Teď se nechci bát, teď si chci hrát, učit, odpočívat.“*

Řekni mu to nahlas, aby to pochopil.

**Zaměstnej hlavu**

Přeříkej si násobilku, vyjmenovaná slova, básničku, začni dělat všechno opačnou rukou, luskej prsty hezky po jenom a co nejhlasitěji, běž se něco naučit. Odvedeš od strachu pozornost a bude ti lépe.



**Zacvič si**

Když se cítíš špatně, tak je celé tělo v napětí. Nepotřebuješ tělocvičnu ani

žádné pomůcky. Pořádně se protáhni, vypni hruď, pořádně zakruž boky,

tancuj. Cokoliv pohybového tě dostane do dobré nálady.

**Směj se**

Může být náročné smát se, když nás smích přešel, ale zkus to. Zasměj se! A znova. Pořádně od ucha k uchu. Koukni se na sebe do zrcadla, jak u toho vypadáš. Je to vtipné? Směj se. Dej si závody se sourozencem nebo s rodiči, kdo se bude smát víc ☺

Pokud ti to nejde samo od sebe, najdi na internetu nějaký vtip, pusť si zábavné video a poděl se o něj s ostatními doma nebo se spolužáky. Můžeš šířit dobrou náladu dál.

**Mám pro vás soutěž ☺**

Abychom šířili dobrou náladu mezi ostatní. **Vyhlašuji soutěž o nejlepší vtip**.

Posílejte mi vtipy na email: olga.kucerova@zssazavska.cz

Já pak vtipy, která budou publikovatelné, zveřejním v anketě a budeme hlasovat.

Těším se na vaši kreativitu! ☺ A pokud byste se chtěli s ostatními podělit o vaše tipy, co vám doma pomáhá, tak mi také napište. Ráda vaše nápady zveřejním. Musíme si přece pomáhat!

 Vaše školní psycholožka Olga Kučerová