

JAK SI PORADIT SE STRESEM Z PŘIJÍMAČEK

1

DOPŘEJ SI POHYB

Např. si zaběhej, projed' se na kole, běž na procházku do přírody, zacvič si doma nebo si dopřej jiný pohyb, který máš rád/a.



2

SDÍLEJ SVÉ POCITY, OBAVY S DRUHÝMI

Prober své pocity ohledně přijímaček s kamarádem/kou, rodiči či jinou osobou, které věříš. Uleví se ti a navíc ti mohou pomoci situaci lépe zvládnout. Obklopuj se lidmi, se kterými je ti dobře.



3

VĚNUJ SE TVOŘENÍ

Maluj, něco pěkného vyrob, modeluj různé věci, napiš básničku atd. Tím, že budeš něco vytvářet, se odreaguješ a zapomeneš v danou chvíli na své starosti (plno tipů najdeš na Pinterestu).



4

VYBARVI SI ANTISTRESOVÉ OMALOVÁNKY

Na internetu jich najdeš mnoho, vytiskni si je a pusť se do vybarvování. Podívej se např. tady nebo tady.



5

POSLOUCHEJ SVOU OBLÍBENOU HUDBU

Pusť si své oblíbené písničky, pokud to půjde, tak nahlas a klidně si u nich zatanči :-)



JAK SI PORADIT SE STRESEM Z PŘIJÍMAČEK

6

DECHOVÁ RELAXACE

Zkus dechovou relaxaci ([zde je odkaz](#)).



7

MÍT VŠECH PĚT POHROMADĚ

Začni zhluboka dýchat. Zaměř svou pozornost na:

5 věcí, které vidíš kolem sebe

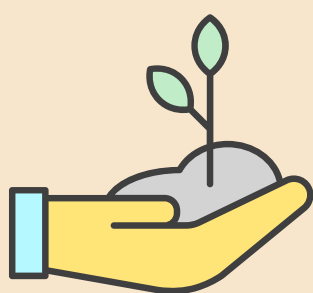
4 věci, kterých se dotýkáš svým tělem
(podlaha, židle...)

3 zvuky, které slyšíš

2 vůně, které cítíš

1 chuť, kterou máš v ústech

([odkaz na video zde](#))



8

VŠÍMAVOST

Přihlaš se do [kurzu všímavosti](#) (zdarma). Sice ho do přijímaček už nestihneš celý, ale může ti pomoci lépe zvládat stres.



9

APLIKACE NEPANIKÁŘ

Stáhni si ji do svého mobilu. Více [info zde](#).



10

OBRAŤ SE NA ODBORNOU POMOC

[Školní psycholog](#)

Linka bezpečí 116 111

