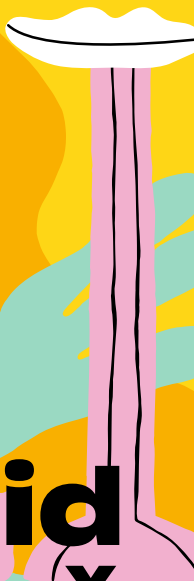


**SO
FA**



3+



(ú)klid v hlavě

aktivity pro duševní pohodu

1

Králičí dech

Představ si, že jsi malý králíček, který běží po louce! Zkus se třikrát rychle nadechnout nosem a jednou zhluboka vydechni pusou.



2

Píšťalka

**Představ si, že máš píšťalku.
Nadechni se pomalu nosem a teď
vydechuj, jako když pískáš. Pííísk.**



Bublifuk

Představ si, že máš v ruce bublifuk
a chystáš se foukat krásné velké bubliny.
Nadechni se zhluboka nosem a pomalu
vydechuj, jako když foukáš do bublifuku.
Fúúúú!



4

Dobrodružství

Zhluboka se nadechni nosem, a když začneš vydechovat, pomalu vyslovuj slovo:
DO-BRO-DRUŽ-STVÍ.

Zvládneš to říct na jeden výdech?



5

Had

Nadechni se nosem a při výdechu začni
syčet jako had: SSSS-SSSS-SSS

Představ si, že jsi had, který se pomalu
plazí po zemi. Jak dlouho dokážeš syčet?



Želva

Představ si, že jsi želva.
Ale né, začalo pršet. Rychle se schovej
do krunýře.
A teď, hurá! Zase svítí sluníčko a je čas
rychle vyskočit ven z krunýře!



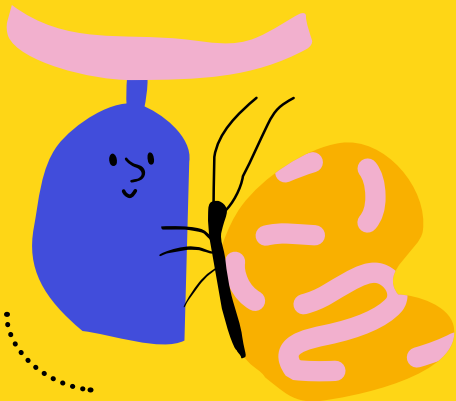
Zatni a povol

S nádechem zatni ruce silně v pěst, jako bys v nich chtěl/a něco rozmáčknot. S výdechem povol ruce, jako bys úplně ztratil/a sílu. Znovu je zatni nejvíce, jak dokážeš. Povol. A tak pořád dokola.



Kukla

Zabal se do deky jako malá kukla.
Lež klidně a čekej na svůj velký okamžik.
A najednou... vyklubeš se z kukly!
Jsi krásný motýl a vyletíš ven.
Ukaž, jak umíš létat! Pohybuj se jako motýl,
jemně mávej křídly a kruž kolem. Jak se
cítíš, když jsi volný/á jako motýl?



Lenochod

Představ si, že jsi lenochod, který se pohybuje velmi pomalu. Zkus se pohybovat nejpomaleji, jak jen dokážeš.

Soustřeď se na každý pohyb svého těla.
Jak se cítíš, když jdeš pomalu jako lenochod?



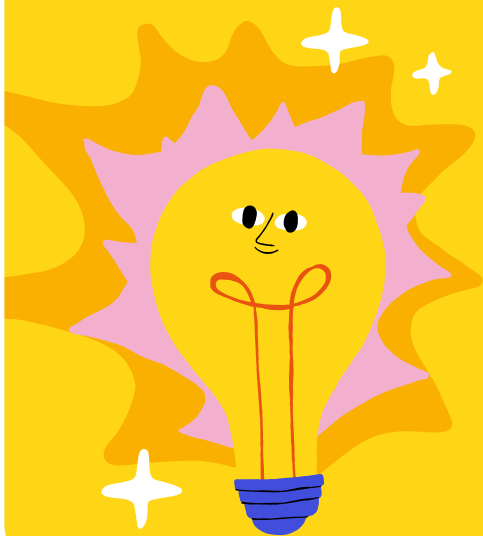
Andělíček

Lehni si na zem a zavři oči. Představ si, že jsi ve sněhu a mávej rukama a nohama, jako bys chtěl/a udělat andělíčka.



Světlo

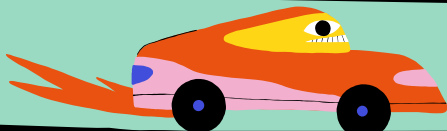
Představ si, že máš ve svém bříšku teplé, zářivé světlo. Toto světlo tě příjemně hřeje. Teď si představ, že se světlo pomalu přesouvá do tvého hrudníku. Cítíš, jak tě zahřívá? Jak se teplé světlo šíří a dává ti pocit klidu a pohody?



Co je kolem?

Rozhlédni se kolem sebe a najdi
3 zelené věci, 3 věci žluté a 3 červené.

Máš je? Jaké věci to jsou?



Pelíšek

Představ si, že kolem sebe pokládáš barevné polštářky jeden vedle druhého, až ti vytvoří pohodlný pelíšek. Každý polštář je měkký a příjemný. Pelíšek je tvůj osobní prostor, kde jsi v bezpečí a můžeš si odpočinout. Jak se cítíš, když jsi obklopený/á polštářky?



Silný strom

Představ si, že jsi silný strom, který roste vysoko do nebe. Z tvých nohou vyrůstají kořeny do země, které tě pevně drží. Cítíš, jak tvé nohy pevně stojí na zemi? Jak tě kořeny drží, abys byl/a silný/á?



Křída

Lehni si na záda a zavři oči. Představ si, že kamarád obkreslí tvé tělo křídou na zem. Začni si představovat jednotlivé části těla, které křída obíhá: hlava – ramena – paže – břicho – nohy.

Vidíš obrys svého těla na zemi?



Palačinka

Přines si karimatku a zabal se do ní jako palačinka. Zavři oči a zkus chvíli úplně v klidu odpočívat. Počítej do 10, a pak se pomalu rozmotej.



Lodka na moři

Představ si, že jsi na rozbouřeném moři,
kde vlny zvedají malou loďku a ta se houpe
sem a tam. Loďka se pohybuje, jak vlny
přicházejí a odcházejí.

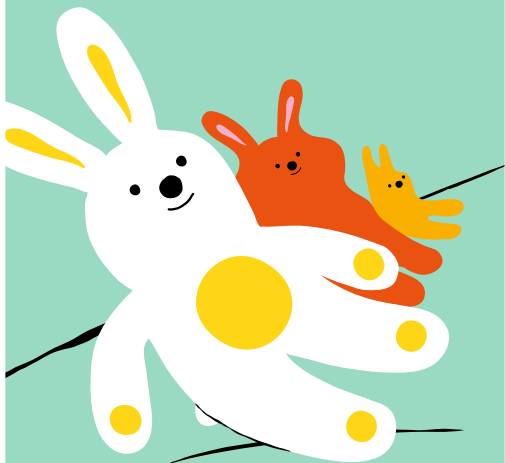
Najednou všechno ztichne. Moře se uklidní.
Loďka tě jemně houpe a ty slyšíš šumění moře.

Teď si vezmi hrneček, přilož ho k uchu
a poslouvej. Co slyšíš? Zní to jako moře?



Hadrová panenka

Lehni si pohodlně na zem a uvolni celé tělo.
Představ si, že jsi hadrová panenka – tvoje
ruce a nohy jsou úplně měkké a uvolněné.
Teď zkus zvednout ruku... ale co se stane?
Ruka ti pomalu klesne zpátky k zemi, protože
je úplně uvolněná. Zkus to znovu!



Tělo jako kámen

Lehni si na zem a představ si, že je tvé tělo těžké jako kámen. Tíha tě táhne k zemi. Tvoje ruce a nohy jsou přilepené k zemi – ani je nemůžeš zvednout, jsou přitisknuté, jako kdyby je drželo silné lepidlo.



Naše tělo

Lehni si na zem a začni klidně dýchat, jako když tvoje tělo odpočívá. Cítíš, jak se tvé tělo uklidňuje?

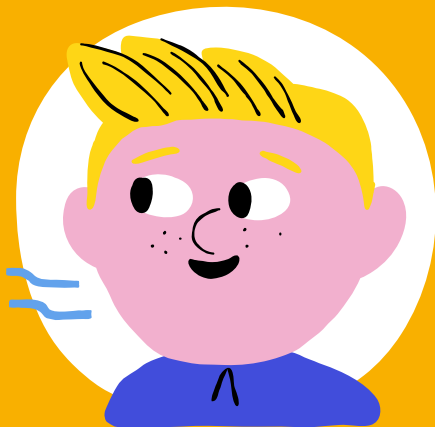
Ted' si začneme procházet celé tělo, jednu část po druhé. Začni se soustředit na palce na nohou, jak se cítí. Pomalu přejdi na chodidla, pak na nohy, cítíš je? Pokračuj k bříšku, jak se zvedá a klesá s každým dechem. Přejdi na hrudník, jak se tvé tělo naplňuje vzduchem. Potom se soustřeď na ruce, jak leží na zemi, a na ramena, jak jsou uvolněná. A nakonec se soustřeď na hlavu.



Pošli úsměv dál

Posaď se s ostatními do kruhu. Usměj se na kamaráda vedle tebe. A ten pošle úsměv zase dál. Úsměv cestuje z jednoho kamaráda na druhého, až se vrátí zpět k tobě.

Jakmile úsměv projde celým kruhem, zkusme to ještě jednou, ale tentokrát rychleji. Uvidíme, jak rychle může úsměv obletět celý kruh!



Břicho jako balónek

Lehni si na záda a polož si ruce na břicho. Představ si, že tvoje břicho je jako balónek, který se nafukuje a vyfukuje.

Teď se nadechni – cítíš, jak se tvoje břicho nafukuje a pomalu roste?

A teď vydechni – balónek se pomalu vyfukuje zpět.



Na pláži

Sedni si na zem tak, aby se plosky nohou dotýkaly podlahy. Představ si, že jsi na pláži a tvoje nohy jsou v písku. Teď zkus zatnout prsty na nohách, jako když chceš nabrat písek. Chvilí ho drž a zase po chvílce pusť.



Průzkum těla

Představ si, že jsi malý detektiv a zkoumáš své tělo! Pomalu si ho celé projdeme a budeme si všímat, jak se cítí.

Hlava – jak se cítí tvoje vlasy, oči, čelo?

Hrudník – je otevřený, nebo sevřený?

Břicho – jak se cítí tvoje břicho?

Ramena, ruce – jsou těžké, nebo lehké?

Nohy – cítíš všechny prsty?



Slyšíš ticho?

Zavři oči a poslouchej zvuky kolem sebe.
Slyšíš něco? Možná jemné šmrání větru?
Nebo tiché dýchání kamaráda vedle tebe?

Možná někde tikají hodiny?

Jaké všechny zvuky dokážeš rozeznat?
Některé mohou být blízko, jiné daleko.



Společný dech

Sedneme si do kruhu a začneme zhluboka dýchat. Teď se nadechneme všichni najednou... Náááadech...
A teď pomalu vydechneme... Výýýdech...
Zkusíme, jestli se nám podaří dýchat úplně stejně? Jak to zní, když dýcháme všichni spolu?

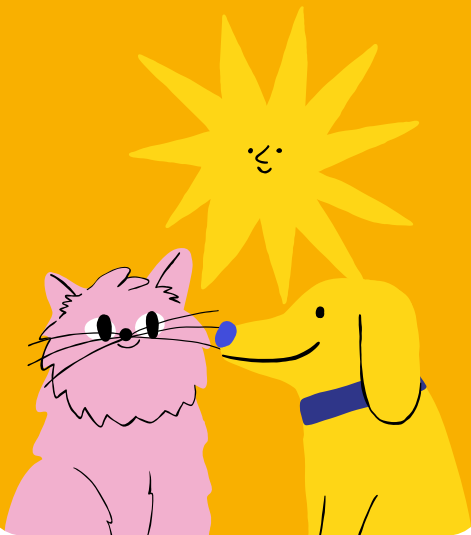


Kruh štěstí

Sedneme si do kruhu a na chvílku se ztišíme.

Posloucháme svůj dech.

Ted' si každý z nás vybere jedno slovo,
které ho napadne. Může to být něco, co máme
rádi, co nás uklidňuje nebo dělá šťastnými.
Jeden po druhém řekneme své slovo nahlas –
třeba sluníčko, houpačka, rodina, pejsek...



Žvýkačka

Představ si, že máš v puse sladkou žvýkačku.
Začni ji pomalu žvýkat. Cítíš, jak se mění
její chuť? Teď zkus nafouknout bublinu.
Jak roste? Je čím dál větší a větší!
A teď žvýkačku můžeš vyplivnout.



Skákej na jedné noze

Zkus skákat na jedné noze!

Umíš to? Jak vysoko dokážeš vyskočit?

A co druhá noha? Zkus skákat i na druhé noze!

Kolik skoků zvládneš, aniž bys spadl/a?



Oblíbené místo

Zavři oči a představ si, že jsi na svém oblíbeném místě. Možná je to krásná louka, les nebo tvoje vlastní tajné místo.

Co všechno tam je?

Jaké barvy, jaké věci? A co slyšíš?

Možná zpívají ptáci nebo šumí stromy.



Sfoukni svíčku

Nadechni se nosem, jako když čicháš
ke kytice, a pak zhluboka vydechni,
jako když chceš sfouknout svíčku.



Setřes ze sebe, o co nestojíš

Střídavě si vyklepej nohy. Pak si můžeš vyklepat paže, prsty i zápěstí. Nakonec zatřes hlavou. A na závěr celým tělem. Cítíš, jak všechno nepříjemné odletělo pryč?



Vyskoč jako popcorn

Lehni si na zem do klubíčka.
Představ si, že jsi zrnko kukuřice, které
se zahřívá v hrnci. Najednou praskneš
a vyskočíš do vzduchu jako popcorn.



Hudba ve mně

Zavři oči a poslouchej hudbu.

Jak se cítí tvoje nohy? Jak se chce hýbat tvoje tělo? Když je hudba pomalá, pohybuj se jako jemný vánek... pomalu, klidně, jako když se houpe list na stromě.

A teď! Hudba zrychlila! Jak se chce hýbat tvoje tělo teď? Možná jako skákající míček? Nebo běžící zvířátko?



Kouzelný plášť

Představ si, že máš kouzelný plášť.
Když si ho oblečeš, dostaneš superschopnost!
Jakou kouzelnou schopnost si vybereš?
Létat jako pták, nebo se stát neviditelným.



**SO
FA**

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants



Karty obsahují 35 aktivit zaměřených na zklidnění nebo aktivizaci. Zahrnují pohybová, dechová a relaxační cvičení s prvky imaginace. Podporují seberegulaci a učí děti vnímat vlastní tělo a emoce. V MŠ je lze využívat například v ranním kruhu.

Society for All © 2025



**SO
FA**

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



PAP



0-3

**Nevhodné
pro děti
do 3 let.**