



GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Fyzické zdraví - Digitální nástroj



HOPE4schools

Vzdělávání v oblasti zdraví, otevřenosti a prosperity pro školy

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

K vytvoření tohoto zdroje byla jako hlavní digitální nástroj použita aplikace Canva (snadno dostupná a přístupná všem). Tento zdroj pomáhá zaměstnancům školy, ale také jejich žákům uvědomit si přínosy fyzické aktivity pro jejich pohodu. Jedná se o aktivitu pro individuální použití v interiéru i exteriéru.

1. krok: Ujistěte se, že se nacházíte na bezpečném místě (bez provozu a hluku), poté se snažte pomalu pohybovat hlavou a celým tělem. Zhluboka se nadechněte a zhluboka dýchejte.
2. krok : Poté se posaďte a zavřete oči. Zhluboka se nadechněte a zhluboka dýchejte. Takto vydržte alespoň 1 minutu.
3. krok: Se zavřenýma očima si představte napjatou situaci ve svém životě. Nyní oči otevřete a začněte se pomalu pohybovat (jednou rukama, pak nohama) a opět se zhluboka nadechněte a zhluboka dýchejte.
4. krok: Pomocí pracovního listu Myšlenková mapa vytvořeného v aplikaci Canva jako hlavního digitálního nástroje začněte psát výhody, které má fyzická aktivita v "boji" proti stresovým situacím.

Začněte od vypjaté situace, o které jste předtím přemýšleli, a pokračujte libovolným vypjatým kontextem. Uvědomte si, jak moc fyzický pohyb pomáhá!

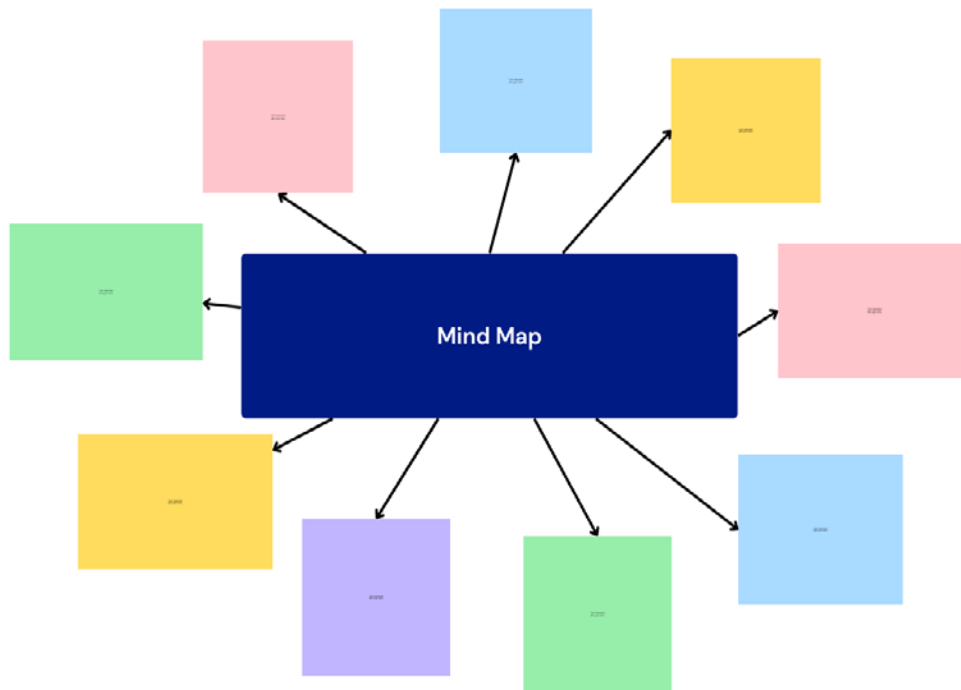


Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.