

[www.hope4schools.com](http://www.hope4schools.com)

# HOPE4schools-Health, openness, and prosperity education for schools 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401

## Project result 2

### Online repository resources on wellbeing and interactive digital tools

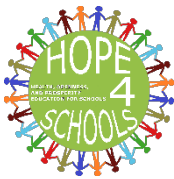
HEALTH, OPENNESS,  
AND PROSPERITY  
EDUCATION FOR SCHOOLS

**ORANGERY**  
ZÁKLADNÍ ŠKOLA



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.*



## Fyzické zdraví – hra/aktivita

### Uvolnit hlavu! Aby se malým jogínům lépe učilo!

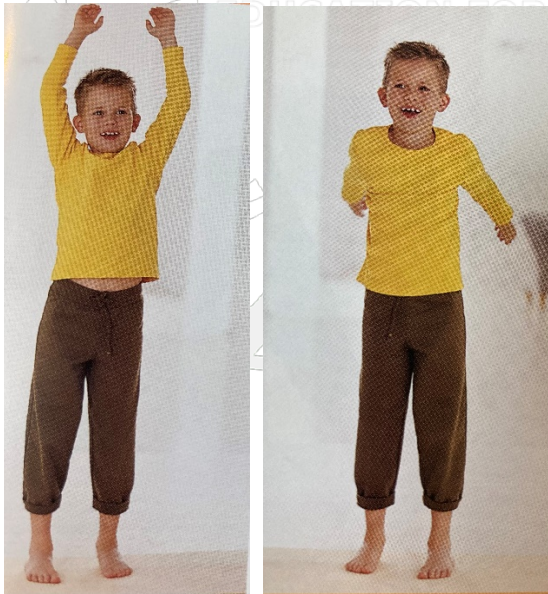
Sestava cviků, které podporují koncentraci a tím i učení

#### Jak cviky účinkují?

Díky těmto pozicím se uvolňují velké skupiny svalů, zlepšuje se prokrvení mozku cviky mají harmonizující účinky na vegetativní nervový systém. To může pomoci k odbourání stresu a mentálních bariér. Závěrečný cvik „houpačka na zádech“ je povzbuzující a zvláště nápomocný bezprostředně před výukou.

#### 1. VYDECH „HA“

Postav se zpříma. S nádechem dej obě paže nahoru a na „ha“ je nechej zase klesnou dolů výdechem hluboko z břicha.

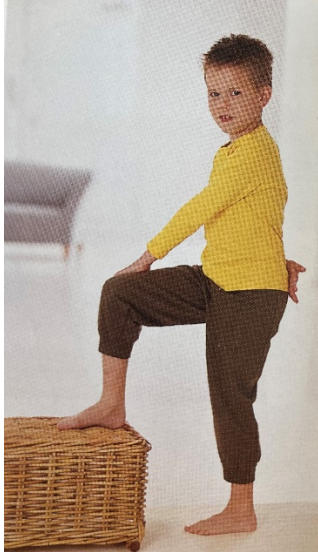


Co-funded by  
the European Union

*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.*

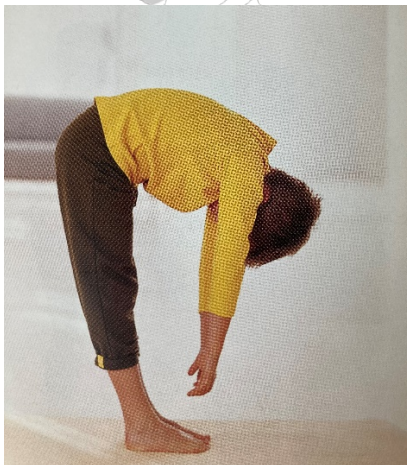
## 2. STOJ S OTOČENÍM HLAVY

Postav vedle sebe židli nebo bednu. Postav pravou nohu na židli. Chyt se levou rukou za vnější stranu pravého kolena a přitáhni ho k sobě. Otoč hlavu doleva a polož pravou ruku na záda. Zůstaň stát rovně a dýchej hluboko z břicha. Potom změn strany.



## 3. ZAVÍRACÍ NŮŽ VESTOJE

Představ si: děláš stejný pochyb jako kapesní nůž, který se zavírá. Stojíš vzpřímeně, nechej hlavu a celou horní část těla, aby klesla dopředu dolů. Představ si, jak postupně proudí veškerý tlak od ramen přes paže a konečky prstů ven.



#### 4. PES

Představ si: protahuješ se jako pes. Postav se na ruce a chodidla tak, aby tvoje tělo tvořilo trojúhelník. Nyní se dlouze protáhni – jako pes.



#### 5. PROTAŽENÍ HRUDNÍKU

Postav se s lehce roznoženýma nohama, tedy rozkročmo. Zvedni paže dopředu a ruce dej dlaněmi k sobě. Zeširoka se rozpřáhni a ved' ruce dozadu. Vzadu dej ruce opět k sobě a sepní je. Lehce se zakloň dozadu, tak aby ses díval nahoru. Nyní zvedni paže dopředu – nahoru ve směru k hlavě a zhluboka dýchej. Potom se pomalu vrat do původní pozice.

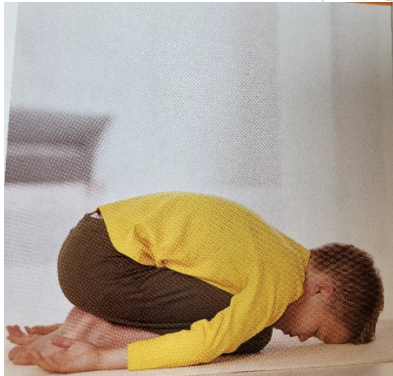




## 6. JOGA MUDRA

Klekni si a posed se na paty, předklon horní část těla a polož se na stehna. Hlavu položíš čelem na zem. Protáhni se v šíji. Paže dej po stranách dozadu dlaněmi nahoru. **3**

Představ si jóga mudra pozici jako pozici pokory: Přijímám všechno tak, jak to je, bez bázně a bez vzrušení, cítím klid v sobě.



## 7. KOLÍBKA NA ZÁDECH

Abys byl na konci úplně bdělý a připravený na učení, udělej kolíbkku na zádech. Polož se na záda, přitáhni k sobě skrčené nohy. Na kulatých zádech se teď můžeš houpat, dopředu a zpátky. Houpej se na zádech vždy trochu se švihem, skutálej se vždy přes celá záda až k hlavě a potom zase skoro až do sedu.

