

Ahoj,

vítám tě na stezce well-being.

Znáš toto slovo? Znamená celková pohoda.

Někdy jsou dny, kdy nás něco trápí, něco se nám nepovede a my se pak cítíme špatně.

Některé naše činnosti mohou tyto špatné pocity ještě více umocnit, třeba samota, dlouhé zírání do počítače, mobilu apod. Ale jsou i činnosti, které nám mohou pomoci. Tato stezka ti pomůže se zamyslet nad těmito činnostmi a věřím, že ti pomůže uvědomit si, jak lépe udržovat svou pohodu.

Stezka se skládá z 10 karet. Na každé jsou dvě činnosti, ty máš za úkol vybrat tu, která je pro tvou pohodu lepší variantou. Na papírek si napiš písmenko, které je u tvé odpovědi.

Pokud odpovíš na vše správně, vznikne ti na konci tajenka.

Další úkol je k zamyšlení - odpověz na uvedenou otázku.

A aby to nebylo jen o přemýšlení, na každé kartě dole najdeš i úkol, při kterém si protáhneš tělo.

Tak a teď hurá na to!!!

Prosíme! Neničte, slouží ke hře.

WWW.TABOROVKY.CZ

Hurá!!!

Jsi na konci.

Jak se ti stezka líbila?

Dozvěděl ses něco zajímavého?

Vyšla ti tajenka?

...(TAJENKA)..., PŮL ZDRAVÍ.

Myslíš si, že je toto rčení pravdivé?

Doufám, že ti stezka pomohla si uvědomit, jak si máš udržet svou fyzickou i duševní pohodu. Ale určitě to neznamena, že se od teď nesmíš dívat na televizi, nedát si nějakou sladkost nebo si nezahrát žádnou hru na počítači. Jen je potřeba dělat i jiné aktivity, protože jak známo - všeho moc škodí.

Prosíme! Neničte, slouží ke hře.

WWW.TABOROVKY.CZ