**Ahoj,**

**vítám tě na stezce well-being,**

**kterou pro tebe připravili ………**

**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**

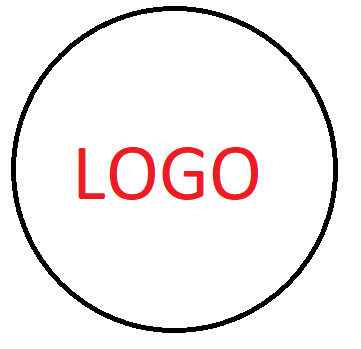
**jsou dvě činnosti, ty máš za úkol vybrat tu, která je pro tvou pohodu lepší variantou. Na papírek si napiš písmenko, které je u tvé odpovědi.**

**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.**

**Spoustu pohody při plnění stezky ti přejí ………**

**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 neznamená, 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.**

Všechny své zážitky a tajenku můžete poslat na

e-mail …………………………nebo nám hodit do schránky ……………………..

Uděláte nám radost i pěkným obrázkem.

…………………………………….se budou na vaše výtvory moc těšit.

A brzy na shledanou.